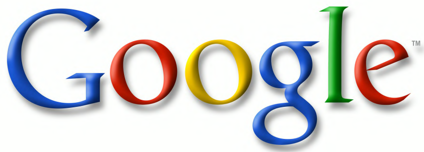


Leitfaden

für den

Turn-Unterricht

in den

Preußischen Volksschulen.

Mit 29 in den Text gedruckten Figuren in Holzschnitt.

Berlin.
Verlag von Wilhelm Hertz.
(Bessersche Buchhandlung.)
1862.

AKE 2540

Verordnung.

Durch Allerhöchste Ordre vom 28. v. M. haben des Königs Majestät zu genehmigen geruht, daß nach einem Allerhöchsten Orts vorgelegten „Leitfaden für den Turn-Unterricht in den Preußischen Volksschulen“ fortan der Unterricht der männlichen Jugend in den gymnastischen Uebungen ertheilt werde. In diesem Leitfaden ist die Auswahl der Uebungen so getroffen worden, und ist die Beschreibung der letzteren, sowie die Anweisung zu ihrer Ausführung so gehalten, daß auch von solchen Lehrern, welche selbst keine gymnastische Ausbildung erhalten haben, Uebungen zweckmäßig und mit Erfolg werden angestellt werden können.

Die Anleitung wird fortan dem Unterricht in den Seminarien zu Grunde gelegt werden, und wird also, unter Zuhülfenahme besonderer Curse für bereits im Amte befindliche Lehrer, welche ebenfalls nach dem Leitfaden einzurichten und abzuhalten sind, binnen nicht langer Zeit die überwiegende Zahl der Lehrer ausreichend in den Stand gesetzt sein, die in dem Leitfaden enthaltene Anweisung vollständig zur Anwendung zu bringen.

Die Königliche Regierung veranlasse ich, die für Ihren Bezirk erforderlichen Exemplare auf Kosten der

betreffenden Schulen zu beschaffen und die Sache so zu beschleunigen, daß der Leitfaden noch in den bevorstehenden Sommermonaten in den Schulen zur Anwendung gebracht werden kann.

An
sämmtliche Königliche Regierungen.

* *
*

Abschrift vorstehender Verfügung erhält das Königliche Provinzial-Schul-Collegium zur Kenntnißnahme mit der Veranlassung, den gymnastischen Unterricht an sämmtlichen Schullehrer-Seminarien vom nächsten Cursus an nach dem genannten Leitfaden ertheilen zu lassen.

Dabei ist nicht ausgeschlossen, daß namentlich von solchen Lehrern, welche ihre Ausbildung in der hiesigen Königlichen Central-Turn-Anstalt erhalten haben, über die Gränzen des Leitfadens hinausgegangen werden kann; die unter allen Umständen zu lösende Aufgabe bleibt aber, daß die Seminaristen befähigt werden, demnächst den gymnastischen Unterricht in den Volksschulen zweckmäßig nach dem Leitfaden ertheilen zu können.

Berlin, den 21. März 1862.

Der Minister der geistlichen, Unterrichts- und Medicinal-Angelegenheiten.

von Mühler.

An sämmtliche Königliche Provinzial-Schul-Collegien.

No. 6297. U.

Einleitung.

§. I.

Zweck des Turnens.

Das Turnen in den Schulen soll

durch zweckmäßig ausgewählte und methodisch betriebene Uebungen den Körper zu einer naturgemäßen schönen Haltung in allen seinen Stellungen und Bewegungen gewöhnen;

die leibliche Entwickelung fördern und die Gesundheit der Jugend stärken;

die Kraft, Ausdauer und Gewandtheit des Körpers im Gebrauch seiner Gliedmaßen vermehren;

die Jugend an gewisse im Leben vielfach nutzbare Uebungsformen und Fertigkeiten gewöhnen, besonders auch mit Rücksicht auf ihren künftigen Wehrdienst im vaterländischen Heere;

durch Steigerung der Gesundheit, Kraft und Geschicklichkeit des Leibes auch Frische des Geistes, Entschlossenheit des Willens, Besonnenheit und Muth wecken und fördern;

der Schule in ihrer erziehenden Thätigkeit dadurch hülfreich zur Seite stehen, daß die Schüler in Ausführung der Leibesübungen an strenge Aufmerksamkeit, rasches und genaues Ausführen eines Befehls, an Beherrschung des Willens, an Unterordnung unter die Zwecke eines größeren Ganzen gewöhnt werden.

Diese Zwecke können nur erreicht werden, wenn der Turnunterricht nach bestimmtem Plan, in stufenmäßiger Aufeinanderfolge, methodisch ertheilt wird, und wenn die Schüler gewöhnt werden, alle Uebungen genau, mit Ernst und Aufwendung der nöthigen Kraft bis zur möglichen Vollkommenheit vorzunehmen. Damit ist aber nicht aus-

geschlossen, vielmehr bringt es die Natur der Sache mit sich und wird ausdrücklich als Aufgabe bezeichnet, daß das Turnen mit frischem, fröhlichem Sinn betrieben werden und der Jugend die Lust gewähren soll, welche das Gefühl gesteigerter Kraft, erhöhter Sicherheit in der Beherrschung und in dem Gebrauch der Gliedmaßen und des ganzen Körpers, sowie vor Allem das Bewußtsein jugendlicher Gemeinschaft zu edlen Zwecken mit sich führt.

§. II.

Eintheilung der Uebungen.

Die Turnübungen zerfallen in

A. **Freiübungen**, d. h. solche, zu deren Ausführung der Uebende nur die Glieder seines Leibes, aber keine äußere Vorrichtung braucht. Sie bestehen in

I. Gliederübungen

a) auf der Stelle (an Ort) als Kopf=, Arm=, Rumpf=, Bein= und Fußbewegungen, §. VIII—XII;

b) von der Stelle (von Ort) als Uebungen im Gehen, Laufen, Springen, §. XIII—XVII.

II. Uebungen mit Reihenveränderungen.

a) Reigenübungen (taktogymnastische Uebungen) §. XVIII. XIX.

b) Ordnungsübungen (taktische Uebungen) §. XX.

B. **Rüstübungen** (Geräthübungen), d. h. solche, zu deren Ausführung äußere Vorrichtungen nöthig sind, §. XXI bis XXVI.

C. **Turnspiele** §. XXVII—XXX.

§. III.

Betrieb des Turnunterrichts.

Derselbe beginnt in der Regel mit dem vollendeten achten Lebensjahre. Bis dahin hat der Lehrer nur auf richtige Körperhaltung, besonders während der Lehrstunden, zu sehen, die Kinder in den Freistunden zu Spielen aufzumuntern, auch solche anzugeben und zu leiten.

Der Turnunterricht vertheilt sich auf drei Uebungsstufen. Auf der ersten Stufe, welche die Schüler vom achten bis zehnten Lebensjahre umfaßt, werden alle in diesem Leitfaden nicht besonders bezeichneten Uebungen durchgenommen; auf die zweite, die Schüler vom zehnten bis zum zwölften Jahre umfassende Uebungsstufe fallen außer der Wiederholung der Uebungen der ersten Stufe noch die mit ✠ bezeichneten; auf die dritte, vom zwölften bis zum fünfzehnten Jahre, alle mit * bezeichneten Uebungen, sowie Wiederholungen des auf der ersten und besonders der zweiten Stufe Durchgenommenen. Die in §. XIX, 4. 5. §. XXIV, 8. 9. 10 und in den §§. XXV u. XXVI aufgeführten, in [ ] eingeschlossenen Uebungen werden nur dann betrieben, wenn nach vollständiger, genauer Einübung aller anderen Zeit für sie übrig bleibt, wenn der Lehrer selbst mit ihnen vollkommen vertraut ist, und wenn endlich die zu ihrer Ausführung nöthigen Gerüste und Vorrichtungen beschafft werden können.

Die Schüler jeder der drei Stufen üben gemeinsam; zweckmäßig jedoch werden zu gleicher Zeit von einem Lehrer nicht mehr als 40 Schüler unterrichtet werden können.

§. IV.

Zeit des Turnunterrichts.

Jede Turnklasse soll wöchentlich mindestens eine Stunde Turnunterricht empfangen. Nach Maßgabe der localen Verhältnisse kann derselbe auf zwei Tage (zu je einer halben Stunde) oder drei Tage (zu je 20 Minuten) vertheilt werden.

§. V.

Turnplatz.

Der Turnplatz muß festen, ebenen Boden haben und möglichst nahe an der Schule gelegen sein. Für die auch während des Winters fortzusetzenden Freiübungen wird mit Berücksichtigung der gegebenen Verhältnisse ein geeigneter Raum zu beschaffen sein.

§. VI.

Anordnung der Uebungen in den Unterrichtsstunden.

Für jede Uebungsstunde hat der Lehrer sich einen Uebungszettel zusammenzustellen, welcher Folgendes enthält:

1. eine Gruppe von Freiübungen auf der Stelle, bestehend aus einer Kopf-, Arm-, Rumpf-, Bein- und Fußbewegung, oder auch in umgekehrter Folge der Leibestheile;
2. Freiübungen von der Stelle, oder Rüstübungen, oder Spiele;
3. eine Gruppe von Freiübungen auf der Stelle, wie unter 1.

Diese Uebungszettel müssen einen vom Einfacheren zum Zusammengesetzteren fortschreitenden Uebungscursus darstellen, nach dessen Beendigung der Schüler zur richtigen Ausführung der Uebungen seiner Stufe unter angemessener Wiederholung der früheren gelangt.

Der Lehrer hat darauf zu achten, daß alle Uebungen mit voller Anspannung der Kraft ausgeführt werden, daß selbst bei denjenigen, welche im langsamen Tempo vorgenommen werden, eine energische Bethätigung aller dabei betheiligten Muskeln stattfindet.

§. VII.

Das Commando.

Alle Uebungen werden gemeinsam auf Befehl (Commando) des Lehrers ausgeführt. Jedes Commando besteht aus zwei Theilen:

1. der Ankündigung der Uebung, in welcher der Lehrer mit möglichster Kürze, aber bei recht deutlicher, langsamer Aussprache, den Schülern die beabsichtigte Thätigkeit nennt;
2. dem Ausführungsbefehl, auf welchen sofort die Ausführung zu erfolgen hat, weshalb derselbe aus einem einsilbigen, betont auszusprechenden Worte besteht.

Zwischen beiden Theilen macht der Lehrer eine kurze Pause, um den Schülern Zeit zum Besinnen und zur Vorbereitung zu lassen, z. B.

1. drei Schritt vorwärts — Pause —
2. marsch!

Das Ausführungs-Commando muß durch das Tempo oder Zeitmaß, in welchem es ausgesprochen wird, zugleich das Tempo, in welchem die Uebung ausgeführt werden soll, andeuten, also als Befehl zu raschen Bewegungen scharf ausgestoßen, zu langsamen gedehnt gesprochen werden, z. B.

drei Schritt vorwärts: mársch!
dagegen: Kopf rechts: drēht!

Bei den Rüstübungen besteht das Commando für die einzelnen Uebenden, nachdem die vorzunehmende Uebung genannt oder vorgemacht worden, nur in einem dieselbe bezeichnenden Zuruf, z. B. Schwingt! Marsch! Auf! Ab! und dergl. Dieser Zuruf kann auch durch ein Handklappen, einen Wink u. s. w. ersetzt werden.

A. Freiübungen.

I. Gliederübungen.

a) Auf der Stelle (an Ort).

§. VIII.

Vorbereitende Uebungen.

Durch dieselben soll der Schüler unterwiesen werden, die zum Zweck der Ausführung von Gliederübungen jedesmal erforderliche Aufstellung einzunehmen, zugleich auch sich an Aufmerken auf des Lehrers Wort und Befehl gewöhnen lernen.

1. Aufstellung in Front (Stirnreihe).

Der Lehrer stellt den größten Schüler der Abtheilung als rechten Flügelmann an einen bestimmten Platz, läßt dann die andern ihrer Größe nach sich links neben denselben anreihen, so daß jeder mit seinen gerade (aber nicht steif) herabhangenden Armen die seiner Nebenleute leicht berührt (lose Fühlung), die Schultern und die an einander geschlossenen Fersen aller in einer geraden Linie, der Frontlinie (Stirnlinie), liegen. Der Kleinste wird linker Flügelmann. Jeder Schüler muß sich seinen rechten und linken Nebenmann genau merken. Nachdem der Lehrer dies den Schülern eingeschärft, auch durch Fragen an einzelne sich überzeugt hat, daß jeder seine Nebenleute kennt, und nachdem er sie von der Bedeutung des Ankündigungs- und Ausführungs-Commandos unterrichtet hat, läßt er die Reihe durch das Commando:

Löst euch auf: marsch!

beliebig auseinandergehen, ruft sie dann durch:

Angetreten!

in ihre vorige Stellung zurück. Soll dies recht schnell geschehen, kann er auch commandiren:

Angetreten: marsch, marsch!

Das Wiederanstellen der Reihe ist auch so zu üben, daß der Lehrer den rechten oder linken Flügelmann, oder irgend einen Andern aus der Reihe an einen andern Ort oder mit veränderter Frontrichtung hinstellt, worauf dann auf: „Angetreten!" jeder seine richtige Stellung in der Frontreihe einnimmt. Bei größeren Schülerabtheilungen werden zwei oder drei Frontreihen gebildet und in einem Abstand von drei oder vier Schritten von einander aufgestellt, die kleinsten Schüler des bessern Ueberblicks wegen in der vordern Reihe. Eine Verbindung in der Reihe kann hergestellt werden durch das Commando:

Hände: faßt!

worauf alle nebeneinander befindlichen Hände sich erfassen; zum Lösen der Hände dient das Commando:

Hände: los!

2. Flankenstellung.

Sie entsteht dadurch, daß die Schüler statt nebeneinander, sich hintereinander, den Größten voran, aufstellen.

Das Auflösen und Wiederantreten geschieht wie bei 1.

Eine Verbindung der Flankenreihe kann bewirkt werden durch Handauflegen auf des Vordermanns Schultern nach dem Commando:

Hände auf Vordermanns Schultern: auf!

und dann die Lösung auf:

Hände: ab!

3. Grundstellung.

Die Schüler werden durch Wort und Vorzeigen des Lehrers unterwiesen, wie sie sich auf das Commando:

Grund — stellung!

zu verhalten haben: die Fersen an einander geschlossen, die Füße jeden unter einem halben rechten Winkel nach außen gedreht, die Beine gestreckt, Kniee zusammen, den Körper ungezwungen aufrecht getragen, die Schultern etwas zurückgenommen, so daß die Brust frei hervortritt, die Arme frei herabhängend, Daumen nach vorn, Kopf und Blick gerade aus gerichtet. Nachdem jeder einzelne diese Stellung einzunehmen gelernt, wird durch

Rührt euch!

den Schülern erlaubt, an ihrer Stelle bleibend eine freiere Körperhaltung einzunehmen, aus der sie durch den Zuruf:

Grund — stellung!

sofort in diese zurückgehen. Auf Richtigkeit der Grundstellung ist stets aufs genaueste zu achten.

4. Stampftritt und Handklapp.

Zur Prüfung der Aufmerksamkeit der Schüler und z.. Gewöhnung derselben an genaue, gleichmäßige Ausführung des Befehls läßt der Lehrer folgende Uebungen machen:

a) Einmal links (oder rechts) stampfen: stampft!

Hierbei wird der linke (rechte) Fuß rasch ein wenig gehoben und schnell ohne Verrückung seiner Stellung un-

ohne heftiges Aufstoßen niedergesetzt. Auch während anderer Uebungen kann der Lehrer den Stampfschritt ab und zu anwenden, um bei bemerkter Zerstreutheit der Schüler die Sammlung wieder herzustellen.

b) Einmal Handklappen: klappt!

Die Schüler heben die Arme ein wenig und klappen die Hände gegeneinander, worauf die Arme gleich wieder in ihre frühere Lage zurückgehen.

Das Handklappen kann auch so angeordnet werden:

Hände zum Handklappen: an!

wobei die Schüler bei festbleibenden Oberarmen die Unterarme mit einander zugekehrten (innern) Handflächen vor der Leibesmitte über einander erheben (rechte oder linke Hand oben!) und dann auf:

Einmal klappen: klappt!

einen kurzen Schlag der Hände in einander ausführen. Auf Arme: ab! Grundstellung.

c) beide Uebungen können mit einander verbunden werden: z. B. Hände zum Handklappen: an!

Einmal rechts stampfen und klappen: klappt!

5. Offene Frontstellung in zwei Gliedern.

Der Lehrer zählt vom rechten Flügel an die Reihe ab, indem er die Einzelnen abwechselnd mit Eins und Zwei bezeichnet. Weiterhin kann dies von den Schülern selbst geschehen, auf:

Abzählen zu zweien!

so daß jeder Schüler seine Nummer: Eins oder Zwei ausruft. Alle mit Eins Bezeichneten bilden nun Nummer I, alle mit Zwei Bezeichneten Nummer II. Durch Handheben u. s. w. prüft der Lehrer die Schüler, ob jeder seine Nummer genau kennt; dann ordnet er an:

Nummer II. zwei (drei, vier) Schritt vorwärts: marsch!

worauf die mit Zwei Bezeichneten in gerader Richtung die angegebene Schrittzahl vorwärts gehen. Zur Herstellung der Frontreihe läßt der Lehrer auf:

Nummer I. eingerückt: marsch!

diese die Bewegung nach vorwärts ausführen, worauf die Richtung wieder eingenommen werden muß.

In derselben Weise kann auch durch Rückwärtsgehen eine offene Frontreihe gebildet werden, z. B.

Nummer II. drei Schritt rückwärts: marsch!
Eingerückt: marsch!

oder: Nummer I. drei Schritt vorwärts: marsch!
Eingerückt: marsch!

wobei das Einrücken durch Rückwärtsgehen ausgeführt wird.

6. Offene Frontstellung.

a) Mit einfachem Abstand.

In zwei Commandos:

1. Rechte Hand zum links Abstand nehmen: auf!

Die rechte Hand wird ohne Verrückung der Haltung und Stellung von hinten her auf die linke Schulter des rechten Nebenmanns gelegt.

2. Links Abstand marsch!

Der rechte Flügelmann bleibt in Grundstellung stehen, alle Uebrigen gehen, ohne die Hand von der Schulter des Nebenmanns zu nehmen, indem sie erst den linken Fuß kurz seitwärts stellen, dann den rechten an ihn heranziehen (der Lehrer kann den Takt angeben durch den Zuruf: links! rechts! links! rechts! oder: eins! zwei! eins! zwei! (u. s. w.) so weit nach links, bis bei gerader Haltung des Körpers der völlig gestreckte Arm die Schulter des Nebenmanns eben noch berührt. Auf:

Grundstellung!

werden die Hände herabgezogen und Grundstellung eingenommen.

Ebenso auch nach rechts zu üben, wobei der linke Flügelmann stehen bleibt. Auch kann man irgend einen Andern in der Reihe bestimmen, der stehen bleibt, und von dem aus nach rechts und links Abstand genommen wird.

In einem Commando:

links (rechts) Abstand: marsch!

wie vorher, nur daß das Auflegen der Hände schon bei der Ankündigung (links — rechts — Abstand) geschieht, das Seitwärtsgehen auf das Ausführungscommando (marsch!).

✠ b) Mit Doppelabstand.

Auf: Doppelabstand links (rechts): marsch! rücken mit Ausnahme des rechten (linken) Flügelmanns alle Uebenden mit allmäligem Seitwärtsheben beider gestreckten Arme so weit nach links (rechts), bis die Fingerspitzen der zur Schulterhöhe (wagerecht) seitwärts erhobenen Hände sich eben nicht mehr berühren.

c) Aus offener Frontreihe (Abstand, Doppelabstand) zurück zur geschlossenen Frontreihe.

Geschieht auf das Commando:

Rechts (links) angeschlossen: marsch!

indem wie vorhin erst der rechte (linke) Fuß eine Fußlänge seitwärts tritt, dann der linke (rechte) an ihn herangezogen wird. Der Lehrer giebt den Takt an mit: rechts! links! (links! rechts!) oder: eins! zwei! oder läßt auf: eins! oder: zwei: einen Stampftritt oder Handklapp ausführen.

7. Offene Flankenstellung.

a) Nach dem Befehl:

Hände auf Vordermanns Schultern: auf!

erfolgt:

Rückwärts Abstand: marsch!

worauf Alle, mit Ausnahme des Vordersten, so weit zurückgehen, bis die gestreckten Arme bei gerader (nicht vorgebeugter) Haltung des Körpers den Vordermann noch berühren. Dann folgt:

Grundstellung!

b) Auf das Commando:

Aufgeschlossen: marsch!

wird durch Vorwärtsgehen die geschlossene Flankenreihe wieder hergestellt.

8. Wendungen auf der Stelle.

a) Viertelwendung.

Rechts (links) um!

Der rechte Fuß wird ein wenig vom Boden gelüftet. Der unverrückt gehaltene Körper dreht sich auf der Ferse des linken Fußes so weit nach rechts, daß die neu gewonnene Richtung um einen rechten Winkel von der vorigen abweicht. Der rechte gelüftete Fuß wird ohne Aufstampfen (wenn es nicht zur Prüfung der Gleichmäßigkeit der Ausführung besonders commandirt wird, z. B. mit Rechtsstampfen links um!) nach vollbrachter Drehung neben dem linken niedergestellt, so daß beide Füße wieder in einem rechten Winkel stehen. Die Drehung muß rasch sein und geschieht immer auf der Ferse des linken Fußes, wenn sie nicht besonders auf den rechten Fuß commandirt wird.

✠ b) Achtelwendungen.

Halb rechts (halb links) um!

c) Halbe Wendungen.

Links (rechts) um: kehrt!

Die halbe Wendung wird ebenfalls auf der Ferse des linken Fußes mit Lüften des rechten Fußes ausgeführt (bei „linksum kehrt" dreht sich die linke, bei „rechtsum kehrt" die rechte Schulter rückwärts), so daß nach ihrer Vollendung das Gesicht der Uebenden gerade nach der der früheren Aufstellung entgegengesetzten Richtung steht.

Auf das Commando:

Ganze Abtheilung: kehrt!

wird die halbe Wendung stets links herum gemacht.

9. Fußstellungen.

a) Aus Grundstellung zur Schlußstellung und zurück.

Auf: Füße: schließt!

rasche Drehung beider Füße nach innen bei feststehenden Fersen, so daß die inneren Fußränder an einander liegen,

auf: Füße: auf!

zur Grundstellung zurück.

b) Aus Grundstellung zur Spreizstellung (Fig. 1).

Auf: Füße seitwärts stellt: eins! zwei! wird als erstes Tempo bei: „eins!" der linke Fuß eine Fußlänge links seitwärts gestellt, als zweites Tempo bei „zwei!" der rechte ebenso nach rechts. Beide Füße bleiben in der Frontlinie und behalten ihre rechtwinklige Stellung zu einander. Später wird nur commandirt:

Fig. 1.



Füße seitwärts: stellt!

Auf: Grundstellung: eins! zwei! oder blos:

Grundstellung!

Zurückführen der Füße zur Grundstellung in derselben Folge, wie beim Seitwärtsstellen.

c) Aus Grundstellung zur Schrittstellung rechts, links!

Auf:

1. Rechten (linken) Fuß vorwärts: stellt! wird der benannte Fuß um eine Fußlänge (in der Richtung seiner Längslinie) vorgesetzt, so daß er seine rechtwinklige Stellung zu dem stehen bleibenden Fuß behält, der Oberkörper wird nicht verdreht, der Schwerpunkt des Körpers fällt zwischen beide Füße.

Dann: Grundstellung!

Auf: Füße wechselt um: eins! zwei! wird bei: „eins!" der rechte (linke) Fuß zur Grundstellung zurückgezogen, bei „zwei!" der linke (rechte) zur Schrittstellung vorgesetzt.

Später wird blos commandirt:

Füße wechselt: um!

Es folgt dann wieder:

Grundstellung!

2. Rechten (linken) Fuß rückwärts: stellt!

Füße wechselt: um! — Stellung!

wobei der benannte Fuß eine Fußlänge schräg rückwärts gestellt wird unter Beibehaltung seiner rechtwinkligen Stellung zu dem stehen bleibenden.

✠ d) Aus Schlußstellung zur Schluß-Schrittstellung.

Auf: „Füße schließt! — Rechten (linken) Fuß vorwärts: stellt!" wird der bezeichnete Fuß so vorgesetzt, daß er, mit seiner Ferse handbreit vor der Spitze des andern stehend, mit demselben eine gerade Linie bildet, während der Körper seine gerade Haltung behauptet.

Bei: Füße wechselt: um! wieder in zwei Tempos der Wechsel von rechts (links) nach links (rechts).

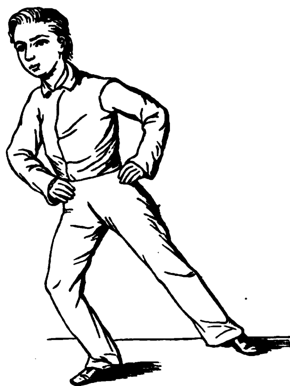
Schließlich: Grundstellung!

✱ e) Aus Grundstellung zur Ausfallstellung (Fig. 2).

(Gewöhnlich ausgeführt mit: Hüften: fest! s. unten.)

1. Rechten (linken) Fuß zum Ausfall vorwärts: stellt!

Fig. 2.



Der benannte Fuß wird in der Richtung seiner Längslinie (so daß also das rechtwinklige Verhalten zwischen beiden Füßen bleibt) rasch um zwei Fußlängen (von seiner Spitze an gerechnet) vorwärts gesetzt, dabei zugleich der Oberkörper nebst dem linken (rechten) gestreckten, mit der ganzen Sohle fest aufstehenden Bein so weit in gleicher Richtung vorgeneigt, daß beide eine gerade Linie bilden. Das Körpergewicht ruht auf dem vorderen Fuß, dessen Knie so weit gewinkelt wird, daß es sich senkrecht über der Fußspitze befindet.

Auf: Füße wechselt um! wird im ersten Tempo zugleich mit dem rechten (linken) Fuß der ganze Körper zur Grundstellung zurückgebracht, im zweiten der linke (rechte) Fuß zum Ausfall vorwärts gestellt. Auch hier (wie bei 9. c.) erst nach Zählen (Füße wechselt um: eins! zwei) dann ohne Zählen: Grundstellung!

2. Rechten (linken) Fuß zum Ausfall rückwärts: stellt!
wobei der rechte (linke) Fuß parallel seiner Grundstellung um drei Fußlängen zurückgesetzt, der Oberkörper vorn übergeneigt, das vordere Knie gewinkelt wird, das andere gestreckt bleibt.

Füße wechselt: um! — Grundstellung!
(also dieselbe Stellung wie bei e. 1.)

10. Hüftstütz der Hände.

Auf: Hüften: fest!
werden die Arme rasch emporgenommen und mit dem Daumen nach hinten, den übrigen geschlossenen Fingern nach vorn auf die Hüften gesetzt; Ellenbogen in der Schulterlinie. Angewandt bei Ausfallstellung, Rumpfbewegungen, Kniebeugungen, Sprüngen auf der Stelle u. s. w.

§. IX.

Kopfbewegungen.

Sie werden sämmtlich in ruhigem langsamen Tempo, ohne alle Heftigkeit ausgeführt, daher auch das Ausführungs-Commando gedehnt ausgesprochen wird. In jeder Dreh- oder Beugehalte wird einige Zeit verweilt. Der übrige Körper behält seine grade, unverrückte Haltung, besonders dürfen die Schultern nicht gedreht, oder gehoben werden. Der Lehrer kann bei diesen Uebungen auch: Hüften: fest! commandiren.

1. Kopfdrehen.

Kopf rechts: dreht! — vorwärts: dreht!
Kopf links: dreht! — vorwärts: dreht!
nach jeder Seite hin mehrmals wiederholt. Drehen des Kopfes nach der benannten Richtung ohne Beugen desselben, wo möglich so weit, daß das Kinn über die Schulter zu stehen kommt. Auf:

Vorwärts: dreht!
Grundstellung.

2. Kopfbeugen und -strecken vorwärts, rückwärts; seitwärts rechts, links.

Kopf vorwärts: beugt! — streckt!
Kopf rückwärts: beugt! — streckt!
Kopf rechts seitwärts: beugt! — streckt!
Kopf links seitwärts: beugt! — streckt!

Bei „vorwärts" senkt sich der Kopf, bis das Kinn die Brust berührt; bei „rückwärts" und „seitwärts" in entsprechender Weise (ohne Drehung des Kopfes).

Auf „streckt!" nimmt der Kopf die aufrechte Haltung, wie in Grundstellung ein.

* Drehen und Beugen wird auch nach zwei Richtungen hin nach einander dargestellt.

z. B. Kopf rechts und links: dreht!
Kopf vorwärts und rückwärts: beugt!

wobei die Bewegung ohne Pause nach den benannten beiden Richtungen hin erfolgt.

* 3. Zusammensetzungen von Kopfbeugen und -drehen.

z. B. Kopf links (rechts): dreht!
Vorwärts: beugt! — streckt!
Rückwärts: beugt! — streckt!
Vorwärts: dreht!

Der Kopf wird in der Drehhalte nach der linken (rechten) Schulter zu herabgebeugt.

§. X.

Armbewegungen.

Die Uebungen, bei denen die Arme in die Strecklage seitwärts kommen (seitwärts Armheben, -schwingen, -strecken u. s. w.), können nur bei Doppelabstand oder, nachdem bei einfachem Abstand die Abtheilung sich durch: rechts (links) um! in Flanke gesetzt hat, vorgenommen werden.

1. Armheben und -senken.

Arme seitwärts: hebt! — senkt!
Mehrmals wiederholt auf:
Arme fortgesetzt seitwärts: hebt!
bis: Halt! gerufen wird.

Die Arme werden, vollständig gestreckt, ohne Drehung ruhig und stetig genau seitwärts emporgehoben, bis 45 Grad über Schulterhöhe, Hand gestreckt, Handrücken (Knöchel) nach oben, Finger geschlossen. — Bei: Senkt! ebenso zurück.

Auch in verschiedenen Fußstellungen zu üben.

2. Armschwingen.

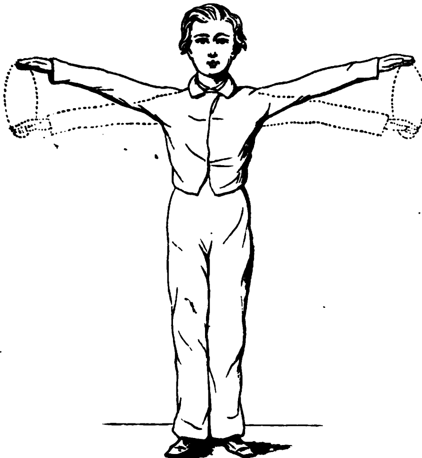
Armschwingen seitwärts: schwingt! — Halt!

Dieselbe Uebung wie 1; so lange fortgesetzt, bis: Halt! gerufen wird, doch in raschem Tempo.

✠ Es kann auch ein- oder wechselarmig ausgeführt werden.

* 3. Armrollen (Fig. 3).

Fig. 3.



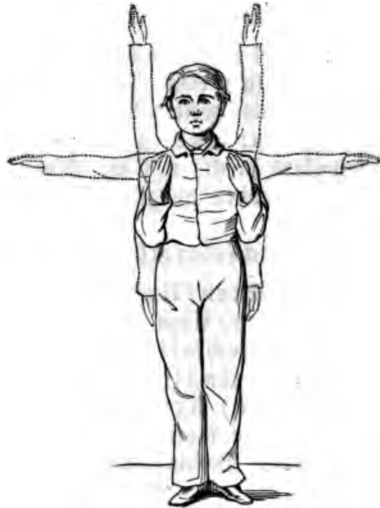
Arme seitwärts: hebt!
Vorwärts: rollt! — halt!
Rückwärts: rollt! — halt! — Senkt!

Die seitwärts gehobenen Arme beschreiben in mäßig raschem Tempo, beim Vorwärtsrollen nach vorn zu, beim Rückwärtsrollen nach hinten zu beginnend, den Mantel eines Kegels, dessen Spitze im Schultergelenk liegt.

4. Armstreckungen nach den fünf Grundrichtungen (Fig. 4).

a) Als Vorübung:
Arme aufwärts:
beugt!
abwärts: streckt!

Fig. 4.



Bei festbleibenden Oberarmen werden die Unterarme rasch und scharf an sie herangezogen, wobei Handgelenk und Finger gleichfalls nach der Brust zu gebeugt (aber nicht zur Faust geballt) werden, und die Fingerspitzen den Oberarm am Schultergelenk berühren.

Auf:
Abwärts: streckt!
werden die Unterarme mit gleichzeitiger Streckung der Hand rasch zur Grundstellung herabgenommen.

b) Arme aufwärts: streckt! — Abwärts: streckt!
Arme seitwärts: streckt! — Abwärts: streckt!
Arme vorwärts: streckt! — Abwärts: streckt!
Arme rückwärts: streckt! — Abwärts: streckt!

In zwei Tempos, erst nach Zählen, auszuführen, so daß auf: eins! das Aufwärtsbeugen wie bei a erfolgt, auf: zwei! das Ausstrecken des ganzen Arms nach der benannten Richtung hin und auf dem kürzesten Wege scharf, selbst ruckweise vollzogen wird, wobei die Handflächen einander zugekehrt, und die Hände gleichfalls gestreckt sind. Nur beim Seitwärtsstrecken sind die Handflächen nach unten gerichtet.

Wird die Uebung ohne Zählen ausgeführt, so ist auf genaues gleichmäßiges Innehalten der beiden Tempos bei allen Uebenden zu sehen.

* c) Arme aufwärts, seitwärts, abwärts: streckt!
Arme vorwärts, rückwärts, abwärts: streckt!

und andere Zusammensetzungen von Armstreckungen; endlich

Arme aufwärts, seitwärts, vorwärts, rückwärts und abwärts: streckt!

Hierbei gehen die Arme nicht jedesmal abwärts, sondern nur stets (als erstes Tempo) in die Beughalte zurück und von da (als zweites Tempo) in die neue Richtung. Erst mit Zählen: eins! zwei! (aufwärts streckt) eins! zwei! (seitwärts streckt) u. s. w. Dann ohne Zählen im Takt von allen Uebenden ausgeführt.

* d) Wechselarmstreckungen.

Rechten (linken) Arm aufwärts, linken (rechten) Arm seitwärts: streckt! Wechselt: um! Wechselt: um! u. s. w.
Rechten (linken) Arm aufwärts, linken (rechten) Arm vorwärts: streckt!
Arme wechselt: um!

und andere Verbindungen der Art.

* 5. Unterarmbeugen vorwärts und Strecken rückwärts.

a) Zuerst: Arme seitwärts: streckt!
Dann:
Arme halb vorwärts: beugt!
rückwärts: streckt! beugt! streckt! u. s. w.
mehrmals wiederholt.

Auf: beugt! werden die Unterarme zum rechten Winkel gegen die Oberarme herangebeugt, nach vorn gehalten, die Hände gestreckt, Handrücken nach oben.

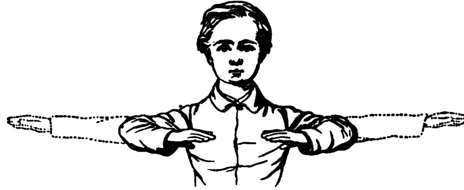
Auf:
rückwärts: streckt!

Streckung der Unterarme. Die Oberarme bleiben unverrückt in der Frontlinie.

b) Arme vorwärts: beugt! rückwärts: streckt! beugt! streckt! (Fig. 5.)

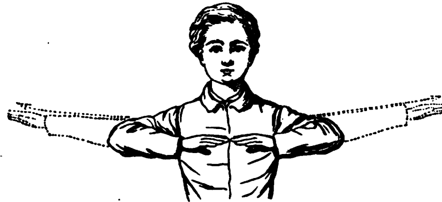
Dieselbe Uebung, nur daß die Unterarme jetzt ganz an die Oberarme herangezogen werden; Streckung wie bei a.

Fig. 5.



c) Arme ganz vorwärts: beugt! Rückwärts: schlagt! beugt! schlagt! u. s. w. (Fig. 6.)

Fig. 6.



Aehnlich der vorigen Uebung, nur daß die (wagerecht gehaltenen) Oberarme so weit nach vorn gezogen werden, daß die Mittelfingerspitzen beider Hände sich dicht vor der Brust berühren.

Auf:

Rückwärts: schlagt!

kräftiges, möglichst weites Zurückschlagen des genau wagerecht bleibenden ganzen Armes.

Nach jeder der drei Uebungen durch:

Arme abwärts: streckt!

zur Grundstellung.

§. XI.

Rumpfbewegungen.

Sie werden langsam, ohne Ruck, ausgeführt, was auch durch das Commando angedeutet werden muß.

* 1. Rumpfdrehen.

Hüften fest und Füße: schließt!
Rumpf rechts: dreht! — vorwärts: dreht! links: dreht! vorwärts: dreht! — mehrmals wiederholt.

Drehung des Rumpfes nach der benannten Richtung, bei feststehenden Füßen und aneinander geschlossenen Beinen, bis die Schulterlinie die Frontlinie rechtwinklig durchschneidet. Der Kopf folgt, ohne besonders gedreht zu werden.

2. Rumpfbeugen vorwärts, rückwärts.

Hüften: fest! Rumpf vorwärts: beugt! streckt! rückwärts: beugt! streckt!

Bei vollständig gestreckten Kniegelenken wird der Oberkörper ruhig grade aus vorwärts (rückwärts) gebeugt, während gleichzeitig auch der Hals eine Beugung nach vorn (hinten) macht. Die Rückwärtsbeugung darf nicht übertrieben, auch darf nicht lange in ihr verweilt werden.

* Auch mit verschiedenen Fußstellungen zu üben. Dann mit Arm-Aufwärtsstrecken, z. B.

a) Arme aufwärts: streckt! Rumpf vorwärts: beugt! rückwärts: beugt! u. s. w.
b) Arme aufwärts streckt und Füße seitwärts stellt! (Spreizstellung §. VIII, 9b.) Rumpf vorwärts: beugt! u. s. w.
c) Arme aufwärts streckt! und rechten (linken) Fuß vorwärts (rückwärts) stellt! (Schrittstellung §. VIII, 9c.) Rumpf vorwärts: beugt! u. s. w.

Die aufwärts gestreckten Arme dürfen beim Rumpfbeugen ihre Lage neben dem Kopf nicht verlassen. Bei b wird der erste Schritt seitwärts und das Aufwärtsbengen

der Arme als erstes Tempo, der zweite Schritt seitwärts und das Strecken der Arme als zweites Tempo ausgeführt. Bei c wird als erstes Tempo das Aufwärtsbeugen, als zweites das Strecken und der Schritt vorwärts (rückwärts) gemacht.

✠ 3. Rumpfbeugen seitwärts.

Rumpf rechts seitwärts: beugt! streckt!
links seitwärts: beugt! streckt!

Der Rumpf beugt sich ruhig genau nach der benannten Richtung mit gleichzeitigem Beugen des Halses ohne Drehung des Kopfes so weit, als es möglich ist, ohne den der Beugerichtung entgegengesetzten Fuß zu lüften; die Hand, nach welcher zu die Beugung gemacht wird, gleitet langsam am Schenkel (bis zum Knie) hinab, die andere geht aufwärts.

Auch in folgenden Arten zu üben:

a) Füße: schließt! Rumpf rechts (links) seitwärts: beugt! streckt!
b) Rechten Arm aufwärts streckt und Füße: schließt! Rumpf links seitwärts: beugt! ꝛc. Arme wechselt: um!

* Drehen und Beugen wird auch nach zwei Richtungen hin nach einander dargestellt, z. B.

Rumpf rechts und links: dreht! — halt!
Rumpf vorwärts und rückwärts: beugt! — halt!
Rumpf rückwärts und links seitwärts: beugt! — halt!

Der Rumpf verweilt in jeder Dreh- oder Beugehalte einige Zeit und wird dann nach der andern Richtung bewegt, bis „halt!" commandirt wird.

§. XII.

Bein- und Fuß-Bewegungen.

✠ 1. Beinheben und -Senken.

(Hüften: fest!) Rechtes Bein vorwärts (seitwärts): hebt! — senkt!
Linkes Bein: hebt! senkt! (Wiederholt.)

Das benannte Bein wird völlig gestreckt, langsam und gleichmäßig nach der benannten Richtung gehoben, so weit es bei senkrecht bleibendem Oberkörper möglich ist. Das stehende Bein muß straff gehalten werden. Auf: „senkt!" ebenso langsam zur Grundstellung.

2. Beinspreizen und -Schließen.

(Hüften: fest!) Vorwärts (seitwärts) spreizen!
Rechts: spreizt!
Links: spreizt!

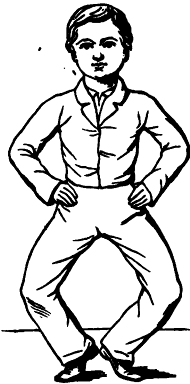
Die Uebung 1 in raschem Tempo ausgeführt. Auch fortgesetzt zu üben als Wechselspreizen, auf:

Vorwärts (seitwärts) spreizen fortgesetzt rechts und links: spreizt!
bis: Halt!

3. Kniebeugen und -Strecken.

a) Hüften: fest! Kniebeugen nach Zählen: eins! zwei! drei! vier! (Fig. 7.)

Fig. 7.



Auf: eins! werden die Fersen gelüftet (gehoben); auf (gedehnt auszusprechendes): zwei! beugen sich beide Kniee ruhig und gleichmäßig bei unverrückter senkrechter Haltung des Oberkörpers so weit, bis bei rechtwinkliger Stellung des Unterschenkels zum Oberschenkel jedes Knie um Schulterbreite von dem andern entfernt ist; auf (gedehntes): drei! werden die Beine langsam wieder gestreckt, auf: vier! senken sich die Fersen auf den Boden.

Dasselbe in zwei Tempos; auf: eins! Fersenheben und Kniebeugen, auf: zwei! Kniestrecken und Fersensenken.

b) Hüften: fest! Knie: beugt! streckt!

Dieselbe Uebung wie a, nur ohne Zählen und stets in zwei Tempos.

Die Uebung b auch aus Schrittstellung. Das Kniebeugen kann auch ausgeführt werden mit vorwärts, seitwärts, aufwärts gestreckten Armen; auch tempomäßig verbunden mit Armheben oder Armstrecken.

In der Kniebeugstellung ist einige Zeit zu verweilen.

* c) **Fortgesetztes Kniebeugen und -Strecken in rascherem Tempo als Kniewippen.**
  z. B. dreimal (5mal u. s. w.) Kniewippen: wippt!
  Kniewippen: wippt! bis Halt!

4. Wechselkniebeugen.

* a) In Schrittstellung.

Rechten Fuß vorwärts: stellt! hinteres Knie: beugt!

Das Körpergewicht wird auf das hintere Bein gelegt, dessen Knie sich mit Lüften der Ferse langsam bis zum rechten Winkel beugt, während das andere Knie mit feststehenbleibendem Fuß nur der Bewegung nachgehend sich beugt, so weit es nöthig ist. Nach einigem Verweilen in der Beugstellung wird commandirt: **streckt! Füße wechselt: um! u. s. w.**

* b) In Ausfallstellung.

Rechten (linken) Fuß zum Ausfall vorwärts: stellt!
Vorderes Knie: beugt! streckt!
Füße wechselt: um!

Das Knie wird mit Lüften der Ferse bis über den rechten Winkel hinausgebeugt, während das andere Bein (Sohle fest am Boden) gestreckt bleibt.

5. Knieaufwärtsbeugen.

* a) **(Hüften: fest!) Rechtes (linkes:) Knie aufwärts: beugt!**

Bei ruhig feststehendem Oberkörper wird das benannte Knie rasch soweit emporgehoben, daß der Oberschenkel wage-

recht zu liegen kommt, in derselben Richtung schräg nach außen, welche sein Fuß in der Grundstellung hatte; der Unterschenkel hängt senkrecht herab, der Fuß ist nach aufwärts gebeugt. Nach einigem Verweilen in dieser Stellung:

Abwärts: streckt!

Linkes (rechtes) Knie aufwärts: beugt! oder Füße wechselt: um!

* b) Nach Knie-Aufwärtsbeugen:

Vorwärts: streckt! — beugt!

Das Knie und mit ihm das Fußgelenk wird so gestreckt, daß das Bein eine grade Linie bildet. Das stehende Bein (Standbein) muß straff gehalten werden. Auf: beugt! geht der Unterschenkel in die frühere Lage zurück.

6. Hacken- (Fersen-) Heben und -Senken.

a) Hacken: hebt! — senkt! (wiederholt).

Der Körper wird in vollkommen grader Haltung so weit gehoben, daß die geschlossen bleibenden Fersen handbreit von dem Boden entfernt sind; auf: Senkt! geht er langsam zur Grundstellung zurück.

* b) Fortgesetztes Fersen-Heben und -Senken in rascherem Tempo, als Fußwippen.

Die Fersen dürfen dabei den Boden nicht berühren. Das Commando nach §. XII, 3c.

Das Fersen-Heben und -Senken ist in jeder Fußstellung zu üben; auch mit Armbewegungen nach §. XII, 3b.

7. Schlußsprung auf der Stelle.

a) Hüften: fest! Schlußsprung auf der Stelle nach Zählen: eins! zwei! drei!

Auf eins! schnelle Kniebeugung, auf: zwei! Emporschnellen des ganzen Körpers in grader Haltung durch kräftiges Strecken der Kniee und Abstoßen der Füße mit geschlossen bleibenden Fersen und Niederfallen bei aufrechter Haltung des Oberkörpers zur Grundstellung auf Fußspitzen mit Kniebeugung; auf: drei! ruhiges Aufrichten zur Grundstellung. Wiederholt.

b) Hüften: fest! Schlußsprung auf der Stelle: springt!

Ohne Zählen, aber mit Einhaltung der drei Tempos. (Niemals hohe Sprünge!)

✠ 8. Spreizsprung auf der Stelle.

a) Hüften: fest! Spreizsprung auf der Stelle nach Zählen: eins! zwei! drei!

Wie die Uebung 7, nur daß bei: zwei! (dem Emporspringen) beide Beine mit gestreckten Kniegelenken kräftig seitwärts gespreizt werden, kurz vor dem Niedersprung aber sich wieder schließen.

b) Ohne Zählen: Spreizsprung auf der Stelle springt!

mit Einhaltung der drei Tempos.

Gliederübungen.

b) Von der Stelle.

Uebungen im Gehen, Laufen, Springen.

§. XIII.

Das Hauptaugenmerk bei diesen Uebungen ist die Ausbildung einer freien, sicheren und schönen Haltung des Körpers, während er sich in Bewegung befindet, und zugleich Erweckung und Befestigung des Gefühls für Takt und Rhythmus.

§. XIV.

Gewöhnlicher Gang.

Die Uebungsschaar stellt sich in Flankenreihe, und der Lehrer läßt jeden Einzelnen entweder auf jedesmaligen Zuruf, oder nach einer bestimmten Schrittzahl des Vordermanns (6 oder 8 Schritt) antreten und bei sich vorüberschreiten. Er sucht hierbei einzelne Fehlerhaftigkeiten, schlechte Angewöhnungen, wie schief oder krumm, plump oder schiebend gehen, zu beseitigen, sieht darauf, daß der Körper aufrecht

und frei, jedoch nicht steif getragen werde, den Blick gradeaus (nicht auf die Erde) gerichtet; daß die Arme ungezwungen herabhängen und beim Gehen weder allzusehr pendeln, noch steif gehalten werden; daß die Beine bei jedem Niedertritt leicht gestreckt werden, die Füße leicht und elastisch, aber doch kräftig auftreten (weder stampfend, noch schleichend oder schleifend) und daß keine zu großen Schritte gemacht werden.

Der Gang wird geübt:

a) im gewöhnlichen Tempo — 105—115 Tritt in der Minute.

*b) im langsamen Tempo — 70—80 Tritt in der Minute.

*c) im raschen Tempo — 130—150 Tritt in der Minute: doch darf es kein Laufen werden.

Soll die ganze in offene Flankenreihe gestellte Abtheilung den Gang zu gleicher Zeit beginnen, so wird commandirt:

Gewöhnlicher (rascher, langsamer) Gang: Marsch!

worauf alle zugleich sich in Bewegung setzen und sich im Umzuge auf der Umzugsbahn, d. h. längs der Gränze des Uebungsplatzes hinbewegen, und zwar rechts oder links um die Mitte dieses Raumes, je nachdem die rechte oder linke Schulter derselben zugekehrt ist.

Es wird hierbei noch nicht auf strenge Gleichmäßigkeit des Tritts oder Haltmachens bei dem Commando: Halt! gesehen.

Mit diesen Uebungen läßt sich auch eine Hinweisung der Schüler auf anständiges Benehmen beim Grüßen u. s. w. verbinden.

§. XV.

Taktgehen.

Ein Gehen mit gleichzeitigem Niedersetzen aller rechten und aller linken Füße bei gleichmäßigem Tempo

1. Taktgehen auf der Stelle (an Ort)
in offener oder geschlossener Frontreihe, in offener Flankenreihe.

Die Schüler machen Gangbewegungen auf der Stelle, indem sie die Füße bei fester Haltung des Oberkörpers mit leichter Beugung im Knie ein wenig über den Boden erheben und niederstellen, und zwar senkrecht, sie weder nach vorn, noch nach hinten werfend.

Das Taktgehen wird eingeübt:

a) Mit Anordnung eines Stampftrittes auf jeden ersten, zweiten, dritten oder vierten Niedertritt.

Taktgehen auf der Stelle mit Stampfen je des ersten von zwei Tritten (2ten, 3., 4. u. s. w. Trittes) links antreten: marsch!

also Stampfen des linken Fußes hier bei dem je ersten Tritte u. s. w.

b) Mit Handklapp.

Hände zum Handklappen: an! Taktgehen auf der Stelle mit Handklapp auf je den ersten von zwei Tritten (den 2ten, 3., 4. u. s. w. Tritt) links (rechts) antreten: marsch!

c) Handklapp und Stampftritt verbunden.

d) Beides abwechselnd, z. B.:

Taktgehen auf der Stelle mit Handklapp auf je den ersten (zweiten) und Stampfen je des zweiten (vierten) Trittes: marsch!

e) Mit lautem Zählen aller Uebenden bei je dem zweiten (3., 4.) Tritt.

f) Ohne diese Hülfsmittel.

Das Gehen wird beendet durch: Halt! oder auch Anfangs: Mit Stampfen des rechten (linken) Fußes: halt! welches „Halt!" unmittelbar vor einem Niedersetzen des rechten (linken) Fußes gerufen wird, worauf dieser Fuß zur Grundstellung neben den linken (rechten) gesetzt wird.

2. Taktgehen von der Stelle (von Ort) vorwärts und rückwärts.

a) In Frontreihe.

Um Richtung und Fühlung in einer Frontreihe bei Bewegungen von der Stelle zu erhalten, und zu verhindern, daß sich die Schüler auseinander ziehen, oder der eine vor die Frontlinie kommt, während der andere zurückbleibt, kann man eine Verbindung der Reihe herstellen durch

1. Hände: faßt! (siehe §. VIII, 1).
2. Arm in: Arm! (immer nach rechts hin).

Ein Lösen der Verbindung folgt auf:

Arme: ab!

Das Taktgehen wird mit und ohne die oben bezeichneten Hülfsmittel (Stampfen, Handklapp, Verbindung der Reihe) erst vorwärts und dann mit kleineren Schritten auch rückwärts geübt. Zuerst nur in bestimmter Schrittzahl und überhaupt nur in kurzen Entfernungen.

✠ z. B.: Taktgehen fünf Schritt vorwärts, ersten und letzten Tritt stampfen, links (rechts) antreten: Marsch!

Vier Schritt auf der Stelle und vier Schritt vorwärts links (rechts) antreten: Marsch!

Fünf Schritt rückwärts mit Stampfen des ersten und Handklapp auf den letzten Tritt: Marsch!

Sechs Schritt vorwärts, sechs Schritt auf der Stelle, sechs Schritt rückwärts mit Stampfen je des ersten von sechs Tritten: Marsch!

Arm in: Arm! (mit Stampfen des ersten Trittes) Vorwärts: Marsch!

(Mit Stampfen des ersten Trittes) Auf der Stelle: Marsch!

(Mit Stampfen des ersten Trittes) Rückwärts: Marsch!
(Mit Stampfen) Halt!
Vorwärts (rückwärts): Marsch!
Abtheilung: Halt!

Wenn beim Commando: Marsch! der antretende Fuß nicht besonders bezeichnet wird (rechts oder links antreten), so ist es immer der linke.

Bei: Halt! Niedersetzen des zum Ausschreiten gehobenen linken (rechten) Fußes und Heranziehen des zurückstehenden rechten (linken).

b) In offener Flankenreihe.

Nachdem durch: Rechts (links) um! die Abtheilung in Flankenstellung umgesetzt worden, wird commandirt:

Taktgehen im Umzug vorwärts: Marsch!

Die Abtheilung setzt sich in Bewegung; der Lehrer hat darauf zu sehen und den Schülern einzuprägen, möglichst den richtigen Abstand zu bewahren, weder zu nahe aufzurücken, noch zu weit auseinander zu kommen.

Das Commando:

Hände auf Vordermanns Schultern: auf!

giebt den richtigen Abstand wieder.

Auch hier Taktgehen vorwärts, rückwärts, mit Stampfen, Handklapp, Gehen im Wechsel von und auf der Stelle in freier Mannigfaltigkeit.

c) Trittwechsel.

Auf: Wechselt: Tritt! während des Gehens wird schnell der zurückstehende Fuß an den voranstehenden herangezogen, und dieser gleich wieder zum Weitergehen vorgesetzt.

3. Taktgehen mit Nachstelltritten (Nachstellgehen).

a) Seitwärts.

Nachstellgang rechts (links) seitwärts: Marsch!

Seitwärtsgehen in derselben Weise, wie bei dem Abstandnehmen (§. VIII, 6. 2), nur daß der Flügelmann sich mitbewegt.

✠ b) Vorwärts.

Nachstellgang links vorwärts: Marsch!

Der linke Fuß schreitet immer vor, der rechte wird stets mit der Mitte seines innern Randes an die Ferse der vorangestellten herangezogen.

(Mit und ohne Stampfen beim Nachstellen.)

Ohne Drehung des Körpers.

Soll in den Nachstellgang rechts übergegangen werden, so commandirt der Lehrer zunächst:

Gewöhnlicher Gang: Marsch!

(dies gerufen, sobald der rechte Fuß nachstellt).

Hierauf:

Nachstellgang rechts vorwärts: Marsch!

sobald die Schüler den linken Fuß zum Tritt niederstellen. Oder er commandirt gleich:

Nachstellgang je drei (vier u. s. w.) Schritt links im Wechsel mit je drei (vier u. s. w.) Schritten rechts vorwärts: Marsch!

Zuletzt:

Nachstellgang im Wechsel links und rechts vorwärts: Marsch!

Also der linke Fuß schreitet vor, der rechte nach und dann sofort vor, der linke nach u. s. w.

✠ c) Schräg vorwärts.

Nachstellgang links (rechts) schräg vorwärts: Marsch!

Aehnlich der vorigen Uebung, nur daß der vorschreitende Fuß in der Richtung seiner Längslinie schräg vorwärts gestellt wird.

✶ 4. Nachstellhüpfen.

Nachstellhüpfen rechts (links) vorwärts: Marsch!

Wie 3, nur daß der nachstellende Fuß (nur auf die Spitze auftretend) kurz herangezogen wird (heranhüpft).

Auch zu üben in den Arten 3a, b, c.

✠ 5. Gang auf den Zehen.

Der Uebende tritt nur mit den Zehen (Ballen) auf, so daß also die Ferse den Boden nicht berührt. Zu üben im Wechsel mit dem gewöhnlichen Gang auf und von der Stelle in Front und Flankenreihe, z. B.

Gewöhnlicher Gang im Umzug vorwärts: Marsch! Zehengang: Marsch! Gewöhnlicher Gang: Marsch!

Je vier Schritt gewöhnlicher Gang im Wechsel mit vier Schritt Zehengang vorwärts: Marsch!

✶ 6. Taktgehen verbunden mit Armbewegungen.

z. B. Armstrecken (§. X, 4), -Schwingen (§. X, 2), -Schlagen (§. X, 5c).

§. XVI.

Laufen.

1. Kurzlauf.

a) Kurzlauf auf der Stelle: lauft! (Scheinlauf.)

Ein abwechselndes rasches Heben und Niedersetzen der Füße auf die wie in Grundstellung nach außen gerichteten Fußspitzen. Der Oberkörper ist ein wenig vorgeneigt. Die Unterarme gegen die etwas zurückgenommenen und lose an die Hüfte gehaltenen Oberarme aufwärts gebeugt oder auch (in Flankenstellung) „Hüften fest!" genommen. Die Füße nicht zu hoch vom Boden erhoben, auch nicht nach vorn, hinten oder nach den Seiten geworfen, die Knie mäßig gebeugt. Dieselbe Uebung als Taktlaufen (mit Gleichtritt aller Uebenden).

Taktlaufen auf der Stelle links (rechts) antreten: lauft!

(auch mit Handklapp auf einen bestimmten Tritt).

Das „Halt!" wird so gegeben, daß der nächste Laufschritt der letzte Schritt überhaupt wird.

b) Kurzlauf vorwärts.

Sowohl in Frontstellung mit loser Fühlung (Verbindung durch Handfassen) auf kürzere Entfernung, als auch in Flankenstellung. Auch als Taktlauf (mit Handklapp): Kurze Schritte!

* c) Taktlaufen auf der Stelle im Wechsel mit Taktlaufen von der Stelle.

z. B. Je sechs Schritt Taktlaufen auf der Stelle im Wechsel mit sechs Schritten Taktlaufen von der Stelle: lauft!

Taktlaufen auf der Stelle: lauft! Taktlaufen vorwärts: lauft! Abtheilung: halt!

* d) Taktlaufen, abwechselnd mit Taktgehen, erst auf der Stelle, dann von der Stelle.

z. B. Vier Schritt Taktgehen im Wechsel mit acht Schritten Taktlaufen, Stampfen je des ersten Gangtrittes: Marsch!

Taktgehen auf der Stelle: Marsch! Taktlaufen vorwärts mit Handklappen auf jeden linken Tritt: lauft! Taktgehen mit Stampfen je des rechten Trittes: Marsch!

Beim Uebergang aus Taktlaufen in Taktgehen muß besonders der Vorderste sofort fest und bestimmt den neuen Takt bezeichnen.

* e) Kurzlauf als Dauerlauf. (Mund stets geschlossen!!)

Im Umzug oder auf beliebig (nicht zu kurz) gebogenen Linien mit allmälig gesteigerter Dauer bis 10 Minuten.

Auf schwächere und schwächliche Schüler ist stets sorgsame Rücksicht zu nehmen; überhaupt muß Jeder, dem der Lauf zu anstrengend wird, sofort austreten. Unmittelbar nach dem Dauerlauf noch einige Minuten gewöhnlicher Gang.

Der Dauerlauf darf nie bei windigem Wetter vorgenommen werden.

* 2. Schnelllauf.

Entweder so, daß während des Kurzlaufs commandirt wird: schneller! dann wieder: kürzer! oder als Wettlauf zweier oder mehrerer Schüler, die auf das Commando: lauft! zu gleicher Zeit auslaufen, und zwar geradeaus zu einem bestimmten Punkt oder um ein gestecktes Ziel zum Auslaufort zurück. Allmälig größere Bahnlänge, von achtzig Schritt anfangend. Dieselben Vorsichtsmaßregeln wie bei e.

§. XVII.

Springen.

Bei allen Sprungübungen ist genau auf richtige feste Körperhaltung zu sehen, weshalb auch der Sprung ohne Anlauf stets mit „Hüften fest!" ausgeführt wird. Bei den Sprüngen mit Spreizen muß das spreizende Bein straff gehalten werden, der Niedersprung stets auf die auswärts gedrehten Fußspitzen mit geöffneten Knieen und mit Kniebeugen leicht und elastisch erfolgen. (Niemals hohe Sprünge!)

1. Schlußsprung.

(Hüften: fest!) Schlußsprung vorwärts: springt! (siehe Fig. 14).

Gleich der Uebung §. XII, 7, nur daß der Niedersprung eine Schrittlänge vor der Absprungsstelle erfolgt. Erst nach Zählen zu üben. Ebenso rückwärts und rechts und links seitwärts.

Auch in Verbindung von vorwärts und rückwärts u. s. w. so zu üben, daß aus dem Kniebeugen beim Niedersprunge sofort der Aufsprung nach der andern Richtung hin erfolgt.

2. Spreizsprung.

*a) (Hüften: fest!) Spreizsprung rechts (links) seitwärts: springt!

Das gestreckt gehaltene rechte (linke) Bein wird lebhaft seitwärts gespreizt, während das andere den Körper durch

kräftiges Abstoßen (mit kurzem Kniebeugen) um einen Schritt seitwärts schnellt. Kurz vor dem Niedertreten des gespreizten Beines schließt sich das andere, Ferse an Ferse, an dasselbe an und es erfolgt der Niedersprung mit beiden Füßen auf Fußspitzen mit Kniebeugen, dann Aufrichten zur Grundstellung.

b) (Hüften: fest!) Spreizsprung rechts (links) vorwärts: springt!

Die Ausführung ist dieselbe, wie bei der vorigen Uebung, nur daß das benannte Bein vorwärts gespreizt wird.

Auch zu üben mit drei Schritt Anlauf (das dritte Niederstellen ist zugleich Abstoß); später mit freiem Anlauf und bestimmtem Abstoß (rechts, links).

✠ 3. Laufsprung.

Wie bei 2 b, nur daß beim Niedersprung der Fuß, welcher den Abstoß gemacht hat, nicht erst an den andern herangezogen, sondern auf Schrittweite vor denselben (auf Fußspitzen) gesetzt wird, worauf der andere Fuß wieder weiterschreitet, so daß der Sprung in den Lauf übergeht. In der Regel mit Anlauf aus größerer Entfernung (acht bis zehn Schritt) begonnen.

II. Freiübungen von der Stelle mit Reihenveränderungen.

§. XVIII.

Diese Uebungen sollen den Schüler gewöhnen, als Glied eines größern Ganzen seine Stelle in demselben, wie sie jedesmal zur Ausführung der dem Ganzen aufgegebenen Uebung nöthig ist, sicher zu finden und den gegebenen Befehl pünktlich auszuführen.

§. XIX.

a) Reigenübungen (Taktogymnastische Uebungen).

1. Gehen, Laufen in verschiedenen Richtungen (in Flankenreihe).

a) Taktgehen in Kreislinie nach rechts (links): Marsch!

b) Taktgehen in Schlangenlinie nach rechts (links): Marsch! (Fig. 8 a, b.)

c) Taktgehen zur Schneckenlinie nach rechts (links): Marsch! (Fig. 9.)

Fig. 8.

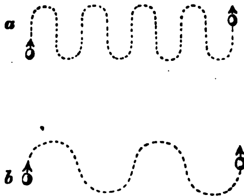
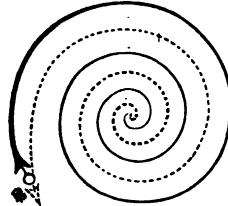


Fig. 9.



Uebung a, b, c auch mit Kurzlauf.

Das Gehen (Laufen) bei a, b, c wird in die entgegengesetzte Richtung umgesetzt durch:

Ganze Abtheilung: kehrt! oder:

d) Gegenzug rechts (links): Marsch!

worauf die Spitze (der Vorderste der Reihe), sich nach der benannten Richtung herumwendend, dicht an der Reihe hinaufgeht. Alle Uebrigen machen die Wendung an derselben Stelle, wie die Spitze, und folgen ihr.

* e) Nachstellgang in Zickzacklinie. Zu Zweien abzählen!

Auf: Zu Paaren links nebengereiht: Marsch! tritt Nummer II. an die linke Seite der Nummer I.

Hierauf: Je drei (vier, fünf) Nachstellschritte schräg vorwärts nach Außen und Innen: Marsch!

Die rechtsstehende Reihe rechts, die linksstehende links antretend, so daß bei jedem sechsten (achten, zehnten) Schritt die Paare wieder zusammenkommen.

Dasselbe mit Nachstellhüpfen (mit Stampftritt, Handklapp), wobei der letzte Schritt nach jeder Richtung hin nur in einem Vorstellen besteht, der andere Fuß aber nicht nachhüpft, sondern sofort nach der neuen Richtung hin vorgestellt wird.

2. Schwenkungen in Frontreihe.

Zu Vieren abzählen! (Zu Vieren Hände: faßt! oder: Zu Vieren Arm in: Arm!)

a) Viertelschwenkung rechts (links): Marsch!

Alle rechten (linken) Flügelmänner drehen sich auf der Stelle, die andern gehen mit verhältnißmäßig großen Schritten soweit in Kreisbogen vor, bis jede Reihe rechtwinklig gegen ihre frühere Frontlinie steht.

b) Halbe Schwenkung = 2 Viertelschwenkungen nach derselben Richtung fortgesetzt.

✠ c) Ganze Schwenkung = Vollständiges Kreisschwenken zurück in die erste Aufstellung.

✠ d) Achtelschwenkung.

✠ e) Dreiviertelschwenkung.

Bei diesen Schwenkungen sind von Allen gleich viel Schritte zu machen, von denen am schwenkenden Flügel die größten, nach dem Drehpunkte zu kleinere, vom Flügelmann auf der Stelle; und zwar wird die Viertelschwenkung mit vier Schritten, die halbe Schwenkung mit acht, die Dreiviertelschwenkung mit zwölf, die ganze Schwenkung mit sechszehn, die Achtelschwenkung mit zwei Schritten gemacht (Fühlung nach dem Drehpunkte, Richtung nach dem schwenkenden Flügel hin).

3. Gegenzug.

a) In einer Flankenreihe (s. §. XIX, 1).

✠ b) In Paaren.

1. wie bei a (mit Handfassen, oder Arm in Arm).
2. als Gegenzug nach Außen und Innen.

Auf: Gegenzug nach Außen: Marsch! macht von dem ersten Paare jeder eine halbe Schwenkung nach Außen, d. h. nach der Seite, auf welcher er keinen Nebenmann hat, und geht weiter dicht an der Reihe hinauf; die andern folgen ihm nach, genau auf derselben Stelle, wie er die Schwenkung machend. (Jedes Paar in Richtung). Dann folgt: Gegenzug nach Innen: Marsch! wodurch die Paare wieder wie zuerst gebildet werden.

✠ c). Zu Vieren.

1. Einfacher Gegenzug (mit halben Schwenkungen).
2. Gegenzug nach Außen und Innen mit halber Schwenkung je eines Paares, das durch Handfassen oder Arm in Arm verbunden sein kann.

* [4. Kreisgehen.

a) In Halbkreisen.

In (geschlossener) Flankenreihe wird zu Zweien abgezählt, dann:

Nummer II. zum Halbkreise links (rechts): Marsch!

worauf Nummer II. in einem Halbkreise nach links (rechts) hin mit vier Schritten vor die Nummer I. geht. Dann auf Commando Nummer I. dieselbe Uebung wie vorher Nummer II. in derselben, oder in entgegengesetzter Richtung.

Später:

Zum Halbkreisgehen fortgesetzt rechts (links): Marsch!

Nummer II. beginnt, nach dem vierten Schritte derselben folgt sofort Nummer I, nach derselben, oder der entgegengesetzten Richtung u. s. w. bis

Abtheilung: Halt!

Auch zu üben mit Kurzlauf in offener Flankenreihe mit je acht Laufschritten.

b) In ganzen Kreisen.

Auf: Nummer II. Umkreisen rechts (links): Marsch! (lauft!)

geht oder läuft (Kurzlauf) Nummer II. um die vor ihr stehende Nummer I, ähnlich wie bei a, bis: Halt!

Nach Ganze Abtheilung: kehrt!

kreist Nummer I. um II.

Auch zu üben während des Umzuges oder in Kreislinie (Nummer I. [II.] geht im langsamen Tempo während II. [I.] sie umkreist).

5. Gegenzug mit Durchschlängeln.

a) Die Uebenden, zu Zweien abgezählt, gehen zur Kreislinie; ist der Kreis hergestellt, so wird commandirt:

Abtheilung: Halt! Nummer I. links (rechts) um: kehrt! Durchschlängeln rechts und links: marsch!

Nummer I. und II. gehen einander entgegen, erst nach rechts, dann links, dann rechts und so fort ausweichend und, während sie neben einander vorübergehen, beim rechts Ausweichen die linken, beim links Ausweichen die rechten Hände einander reichend (Kette, Chaîne), so lange, bis Jeder an seine Stelle in der Reihe zurückkommt. Dann:

Abtheilung: Halt!

b) Dieselbe Uebung gleich aus dem Gehen in Kreislinie.

Auf:

Nummer I. Gegenzug links mit Durchschlängeln: Marsch!

beginnt Nummer I. mit Gegenzug (halbe Schwenkung) links die Uebung und so fort, wie bei a.

Später auch mit Kurzlauf zu üben.

c) Eine Erweiterung dieser Uebung ist der sogenannte Webelauf.

Die geschlossene Frontreihe wird zu Sieben abgetheilt. Darauf:

Zu Sieben Viertelschwenkung links: Marsch! — Rechts Abstand: Marsch! Nummer I. (je der erste bis vierte) Hände: faßt! Nummer II. (je der fünfte bis siebente) drei Schritt vorwärts! Marsch! Rechts: um! Durchschlängeln mit Gegenzug: lauft!

Nummer I. geht (im langsamen Tempo) vorwärts, Nummer II. mit Kurzlauf vor I; sobald jeder vor die entsprechende Lücke (also der erste von II. in die Lücke zwischen dem ersten und zweiten von I. u. s. f.) ankommt, läuft er unter den in demselben Moment gleichzeitig gehobenen Armen von I. durch und nach links herum, wieder vor I; dadurch kommt der Vorderste von II. vor die Lücke zwischen dem dritten und vierten von I, die andern entsprechend. Sofort wieder unter den Armen von I. durchlaufen und nach rechts herum vor I. und so fort.

Auf: Abtheilung: Halt!

bleibt I. stehen, II. schließt sich an den linken Flügel von I. an.

Zuerst nur in je einer Abtheilung (zu sieben) und bei stehenbleibender oder auf der Stelle taktgehender Nummer I. zu üben.

Nach Art der hier gegebenen Reigenübungen lassen sich durch Verbindung und Zusammensetzung noch andere zusammenstellen.

Es empfiehlt sich, diese Uebungen in Verbindung mit Gesang der Uebenden ausführen zu lassen. Der Lehrer hat dazu von den in der Schule geübten Liedern solche auszuwählen deren Rhythmus der jedesmal vorzunehmenden Uebung sich am besten anschließt.]

§. XX.

* b) Ordnungsübungen (Taktische Uebungen).

Uebungen, die in ihrer Anordnung und Ausführung den militärischen Uebungen nahe stehen.

1. Marschiren in Frontreihe.

Die in geschlossener Frontreihe aufgestellte Schaar wird in zwei Hälften = Glieder getheilt (bei ungleicher Anzahl erhält das erste Glied einen mehr als das zweite).

Auf: Zwei Glieder for — mirt!
macht das zweite Glied rechtsum und setzt sich in kurzen Schritten hinter das erste in Frontreihe, so daß der rechte Flügelmann des ersten und zweiten Gliedes u. s. w. einander decken (genau hinter einander stehen). Je zwei hinter einander stehende bilden eine Rotte. Festhalten der Fühlung nach rechts, genaue Richtung (jeder muß ohne Vorbeugen des Kopfes oder Drehen der Schultern die Brustfläche seines dritten Nebenmannes rechts eben noch sehen). Dann auf:

Abtheilung: Marsch!

Frontmarsch, erst je eines Gliedes, dann mehrerer Rotten, endlich der ganzen Abtheilung.

Abtheilung: halt! — Ganze Abtheilung: kehrt! — Abtheilung: Marsch! u. s. f.

2. Marschiren in Flankenreihe.

Die zweigliedrige Frontreihe wird durch:

Rechts (links): um!

in Flankenreihe umgesetzt. Dann:

Abtheilung: Marsch! — Abtheilung: halt! u. s. f.

Beim Flankenmarsch ist darauf zu sehen, daß jeder Uebende genau und dicht (doch ohne Drängen) hinter seinem Vordermann bleibend, in guter Körperhaltung und richtigem Gange taktmäßig fortschreitet.

3. Marschiren mit Wendungen.

a) Während des Front- oder Flankenmarsches: Links (rechts): um! (Das Ausführungs-Commando kurz vor einem Niedersetzen des rechten [linken] Fußes). Jeder macht durch scharfe Drehung auf der Spitze des rechten (linken)

Fußes eine Viertelwendung links (rechts): um, während zugleich der linke (rechte) Fuß in die neue Ganglinie zum Weitergehen vorgesetzt wird.

b) Heißt es während des Marsches: Ganze Abtheilung: kehrt! (Das Ausführungs-Commando unmittelbar vor einem Niedersetzen des rechten Fußes), so macht Jeder links um kehrt und geht so weiter bis auf: Abtheilung: halt! Auf: Ganze Abtheilung: Front! (während des Marsches commandirt) erfolgt links um kehrt und „Halt" in Grundstellung.

c) Wird im Flankenmarsch in einem Gliede commandirt: Spitze links (rechts) um! so macht der Vorderste die Wendung in der bei 3a beschriebenen Weise, alle Andern an derselben Stelle wie er (Drehpunkt). — Bei Flankenmarsch in zwei Gliedern macht auf: Spitze links (rechts) schwenkt: Marsch! die vorderste Rotte eine Viertelschwenkung nach links (rechts) (der linke [rechte] Flügelmann mit zwei Schritten auf der Stelle) mit genauer Richtung und Fühlung während des Schwenkens und marschirt dann in der neuen Gangrichtung weiter; die übrigen Rotten machen dieselbe Schwenkung, sobald sie am Drehpunkte angekommen sind.

d) Auch Einübung des Marsches auf der Diagonale.

Auf: Halbrechts (halblinks): um! (Das Ausführungscommando kurz vor einem Niedersetzen des linken (rechten) Fußes) erfolgt eine scharfe (Achtel-) Wendung Aller, so daß die neu eingeschlagene Gangrichtung um einen halben rechten Winkel von der vorherigen abweicht. Auf:

Grade: aus!

wieder (durch Achtelwendung) in die frühere Gangrichtung zurück.

4. Aus Frontreihe in Flankenreihe während des Marsches.

a) in einem Gliede. Auf:

In Reihen gesetzt rechts (links): um!

geht der rechte (linke) Flügelmann der marschirenden Front-

reihe grade aus weiter, alle Uebrigen machen rechts (links) um und setzen sich hinter jenen.

b) In zweigliedriger Frontreihe. Der rechte (linke) Flügelmann des ersten Gliedes geht grade aus weiter, der Flügelmann des zweiten Gliedes setzt sich rechts (links) neben ihn, alle Uebrigen machen die befohlene Wendung und folgen, jedes Glied seinem Flügelmann in dessen Gangrichtung, so daß die Abtheilung in Flanke weiter marschirt.

5. Aus Flankenreihe zur Frontreihe (Aufmarschiren).

Zum Zweck dieser und der folgenden Uebungen ist die ganze Abtheilung in Halbzüge (Sectionen), und wenn sie sehr stark ist, auch noch in Züge (jeder Zug gleich zwei oder drei Halbzügen) einzutheilen, so daß der Halbzug mindestens sechs Rotten (bei Uebungen in einem Gliede sechs in Frontstellung nebeneinander stehende) enthält.

a) Aufmarschiren auf der Stelle:

1. in einer Flankenreihe. Auf: In Halbzügen links (rechts) marschirt auf: Marsch! bleibt der Vorderste (rechte Flügelmann) jedes Halbzugs stehen, die Uebrigen setzen sich halb links (halb rechts) gehend neben ihn mit Richtung und Fühlung nach rechts (links), so daß nun alle Halbzüge der ganzen Reihe hinter einander in Säule (Colonne) stehen mit Halbzug-Abstand, d. h. um so viel Schritt hinter einander, als jeder Halbzug Mann zählt, weniger einen. Wird commandirt:

In Zügen links (rechts) marschirt auf: Marsch!

so bleibt der Vorderste jedes Zuges stehen, die Andern marschiren auf, und es stehen nun die Züge in Säule mit Zugabstand (um so viel Schritt als der Zug Mann zählt, weniger einen).

2. In zweigliedriger Flankenstellung.

a) Auf der Stelle.

Es macht auf das obige Commando das erste Glied den Aufmarsch wie bei 1. Der Flügelmann (Vorderste) des

zweiten Gliedes setzt sich hinter den stehenbleibenden Flügelmann des ersten Gliedes u. s. w., so daß das zweite Glied das erste deckt, und nun jeder Halbzug (Zug) in Halbzug- (Zug-) Abstand von dem nächsten in zweigliedriger Frontstellung steht.

b) Aufmarschiren während des Marsches:

1. Auf: In Halbzügen (Zügen) links marschirt auf: Marsch! Marsch! setzen sich die Aufmarschirenden mit Kurzlaufschritten neben den mit festen Schritten weiterschreitenden Flügelmann, nehmen rasch Fühlung und durch Blick nach rechts Richtung und suchen möglichst rasch den Gleichtritt mit dem Flügelmann wieder zu gewinnen.

2. In derselben Weise beim Marsch in zweigliedriger Flankenstellung; die Abtheilung marschirt dann in Säule (Colonne) weiter.

6. Schwenkungen einer Frontreihe.

a) auf der Stelle.

1. in einem Gliede nach §. XIX, 2 auf:

In Halbzügen (Zügen) rechts (links) schwenkt: Marsch!

2. Bei zweigliedriger Frontstellung macht auf dasselbe Commando der rechte (linke) Flügelmann des ersten (vorderen) Gliedes jedes Halbzuges rechts (links) um, die Uebrigen des ersten Gliedes machen die Schwenkung mit Fühlung nach dem stehenden, mit Richtung nach dem schwenkenden Flügel. Das zweite Glied setzt sich, Jeder seinem Vordermann folgend, hinter das erste.

b) Schwenkungen während des Marsches.

Auf das Commando: Rechts (links) schwenkt: Marsch! bleibt der Flügelmann, um den geschwenkt werden soll, stehen und macht die Drehung auf der Stelle tretend mit.

Marschirt nun die Abtheilung in Säule (Colonne) der Halbzüge (Züge) (siehe 5a, 1), so macht

1. auf das Commando:

Erster Halbzug (Zug) links (rechts) schwenkt: Marsch!

dieser die befohlene Schwenkung und geht dann auf: Grade: aus! in der neuen Richtung weiter, die übrigen Halbzüge (Züge) machen, sobald sie an den Drehpunkt gekommen sind, die Schwenkung und das Gradeausgehen ohne besonderes Commando.

2. Auf das Commando:

Mit Halbzügen (Zügen) links (rechts) schwenkt: Marsch!

macht jeder der in Säule marschirenden Halbzüge (Züge) die Schwenkung für sich und daun Halt! so daß die ganze Abtheilung in Frontstellung steht.

7. Abbrechen aus Frontstellung in Linie zur Säulenstellung (Colonne).

Während die ganze Abtheilung in einer Frontreihe oder in Zugsäule marschirt, wird commandirt:

In Halbzügen rechts brecht: ab!

worauf, während der erste Halbzug des rechten Flügels gradeaus marschirt, die andern mit Halbrechtsgehen hinter denselben mit Beachtung des Halbzug-Abstandes ziehen, worauf dann der zweite Halbzug, sobald er genau hinter den ersten gekommen, gradeaus hinter ihm hergeht, der dritte, sobald er hinter den zweiten gekommen u. s. w., so daß nach Ausführung des Abbrechens die Frontreihe oder Zugsäule in Halbzugsäule umgesetzt ist.

Ebenso das Abbrechen nach links.

Die volle Frontreihe (Zugsäule) wird wieder hergestellt durch Aufmarschiren oder Einschwenken (5a, 2).

B. Rüst= (Geräth=) Uebungen.

§. XXI.

Sie bezwecken Verstärkung der durch die Freiübungen hervorgebrachten Sicherheit in der Haltung, Erhöhung und auch zugleich Beherrschung und richtige Anwendung der Kraft, Gewöhnung an leichte und zweckmäßige Ausführung gewisser praktisch=wichtiger Bewegungsformen, Förderung der Besonnenheit und des Muthes.

Auch während dieser Uebungen muß die Schülerschaar in fester Ordnung gehalten werden. Das Hingehen der Einzelnen an das Geräth, ihr Wiederantreten in der Schaar muß fest geregelt sein; machen mehrere zu gleicher Zeit eine Uebung, so ist auf taktmäßige Ausführung zu sehen.

Bei allen Uebungen hat der Lehrer auf genaue, richtige Ausführung streng zu achten, damit besonders auch jedem Nachtheil, der durch Mißlingen entstehen könnte, vorgebeugt wird.

§. XXII.

Stabübungen.

Hierzu gebraucht man einen graden, vollkommen glatten, runden, $^3/_4$ bis 1 Zoll starken, etwa 3 bis $4^1/_2$ Fuß langen, dem Schüler bis etwas über die Schulterhöhe gehenden Stab.

✠ 1. Antreten und Stellung mit Stab bei Fuß.

Nachdem die Schüler in einer geschlossenen Frontreihe angetreten sind, wird auf:

Grundstellung!

der neben der kleinen Zehe des rechten Fußes auf der Erde aufstehende und an der rechten Schulter anliegende Stab bei herabhängendem Arm mit den geschlossen nach vorn gerichteten Fingern und dem nach hinten gerichteten Daumen festgehalten. Dann wird durch Abzählen zu Vieren und

Rückwärtstreten von Nummer zwei, drei und vier auf 2, 4 und 6 Schritte oder durch Doppel-Abstandnehmen offne Frontstellung genommen. (Auch aus offner Flankenstellung.)

✠ 2. Stab vor den Leib: vor! oder:
Stab vor: eins! zwei!

Fig. 10.



Auf eins! wird der Stab zur wagerechten Lage quer vor dem Leibe gesenkt und mit der linken Hand, bei gestreckt gehaltenem Arm, in Ristgriff umfaßt, d. h. so, daß der Handrücken oben, der Daumen unten ist. Auf zwei! Fortrücken der linken Hand nach links, der Hand, die den Stab auch in Ristgriff hält, nach rechts, bis der Stab etwas über Schulterbreite gehalten wird (Fig. 10).

Soll zugleich eine Spreizstellung (§. VIII, 9b) damit verbunden sein (Commando: Füße seitwärts: stellt! und Stab: vor!), so wird auf eins! der linke Fuß zugleich einen Schritt links, auf zwei! der rechte Fuß einen Schritt rechts seitwärts gestellt. Die meisten folgenden Uebungen können auch in dieser Spreizstellung gemacht werden. Dieselben Uebungen werden auch auf das Commando: Stab links! mit Stab neben dem linken Fuß vorgenommen.

Aus dieser Haltung des Stabes werden die folgenden Uebungen gemacht:

✠ 3. Stab: ab! oder: Grundstellung!

Zurückgehen zur Stellung in derselben Weise, aber in umgekehrter Ordnung; auf eins! Rücken der rechten (linken)

Hand nach rechts (links), auf zwei! Stellen des Stabes zur Grundstellung.

✠ 4. Stab vor und Stab ab ohne Zählen.

✠ 5. Stabheben.

Stab vorwärts: hebt! senkt!
Stab aufwärts: hebt! senkt!
oder: Stab über Kopf: hebt!

Heben des Stabes mit gestreckten Armen zur wagerechten Haltung vor dem Leibe, sowie über dem Kopfe. Auch mit Schwung.

✠ 6. Stabstrecken.

Stab vorwärts (aufwärts oder Stab über Kopf): streckt! eins! zwei!

Auf eins! Beugen der Arme, so daß der Stab bei fest anliegenden Oberarmen in Schulterhöhe liegt, auf zwei! Vorwärts- oder Aufwärtsstrecken der Arme: Ebenso Abwärtsstrecken.

* 7. Bei wagerechter und senkrechter Haltung des Stabes:

Fersenheben, Kniebeugen, Knieaufwärtsbeugen und -strecken, Beinspreizen, Rumpfvorwärts-, -rückwärts- und -seitwärtsbeugen, Rumpfdrehen, Sprung auf der Stelle und dergleichen.

* 8. Uebung 5 und 6 in Verbindung mit Taktgehen,

so z. B. daß beim ersten Schritt (eins!) die Arme gebeugt, beim zweiten (zwei!) Stab vorwärts gestreckt, beim dritten (drei!) wieder gebeugt, beim vierten (vier!) Stab aufwärts gestreckt wird, und so wieder in vier Zeiten Stab ab, hierauf wieder beugen u. s. w. Oder auch so, daß auf den ersten Schritt Arm gebeugt, auf den zweiten die Arme in der Beugehalte gehalten, bei dem dritten Stab gestreckt, bei dem vierten in der Streckhalte gehalten wird u. s. w.

Auch mit Stampftritt, mit Nachstellgang.

✱ 9. Stabwiegen.

a) Aus Grundstellung; Stabwiegen rechts und links: eins! zwei! eins! zwei!

Auf: eins! Schwingen des Stabes nach rechts hin, so daß er von dem obern gestreckten rechten und dem untern rechtwinklig vor dem Leibe gebogenen linken Arm schräg seitwärts vom Körper gehalten wird (Fig. 11).

Auf: zwei! ebenso nach links, wo der linke Arm gestreckt, der rechte gebeugt wird.

Dann auch ohne Zählen:

Stabwiegen rechts und links: wiegt!

Dieselbe Uebung auch mit Taktgehen.

Fig. 11.



Fig. 12.



b) Aus Spreizstellung.

Einfaches Stabwiegen, oder dasselbe mit Beugen je des Knies, nach dessen Seite hin der Stab gewiegt wird, also bei Stabwiegen rechts auch Kniebeugen rechts. Das andere (hier das linke) Knie wird gestreckt.

* 10. Stabneigen.

Stab aufwärts: streckt! Stabneigen links: neigt! Rechts: neigt! u. s. w.

Senken des Stabes aus der wagerechten Haltung über dem Kopfe, der rechte (linke) Arm über den Kopf gebeugt (Unterarm wagerecht aufliegend), während der andere herabhängt, so daß der Stab senkrecht an der Seite gehalten wird (Fig. 12).

Auch mit Taktgehen.

* 11. Stabwende rückwärts und vorwärts.

I. Mit einem Arm.

Ebenfalls mit weiter Fassung der Hände.

a) Wende rechts rückwärts.

Während der linke, gestreckt im Abhang bleibende Arm den Stab an seinem Ende festhält, wird derselbe mit dem andern Ende von der rechten Hand über den grade gehaltenen Kopf in die wagerechte Haltung hinter dem Leibe (rücklings) geführt. Dann Wende rechts vorwärts in derselben Weise zurück.

b) Ebenso Wende links rückwärts und vorwärts.

c) Zusammensetzungen, z. B. Wende links (rechts) rückwärts und vorwärts: eins! (Wende rückwärts) zwei! (Wende vorwärts). Dann ohne Zählen: Wende rechts (links) zurück und vorwärts.

d) Wende rechts rückwärts, links vorwärts, oder:

Wende links rückwärts, rechts vorwärts.

Auch mehrmals hinter einander ausgeführt.

II. Mit beiden Armen.

Mit gestreckten Armen in weiter Fassung des Stabes.

Wende rückwärts: eins! zwei!

Beide Arme führen den Stab in raschem Tempo erst über den Kopf (eins!) und dann gleichzeitig in die wagerechte Haltung rücklings (zwei!). Ebenso Wende nach vorn. Dann Wende rückwärts und vorwärts eins! zwei! Endlich Wende zurück und vor!

* 12. Uebung 11 verbunden mit Taktgehen und andern Gangarten.

* 13. Stabanknieen.

Linkes Knie an Stab: an! ab!
Rechtes Knie: an! ab! oder: Füße wechselt: um!

Das Knie wird, bei grade gehaltenem Oberkörper, zwischen den Händen an den Stab angelegt. Verbunden mit Hüpfen des stehenden Beines. Auch abwechselnd mit Gehen.

z. B. linkes Knie an Stab: an! dreimal Hüpfen auf der Stelle (von der Stelle): hüpft! Oder: Drei Schritt auf der Stelle im Wechsel mit Anknieen rechts (links) und dreimal Hüpfen von der Stelle: Marsch!

Fig. 13.



* 14. Stabsteigen. (Fig. 13.)

a) Links vorwärts: steigt!
links rückwärts: steigt!

Der linke Fuß steigt zwischen den Händen über den Stab, möglichst ohne denselben (und ohne die Erde) zu berühren. Ebenso zurück. Dann links vorwärts und rückwärts: steigt!

b) Rechts vorwärts und rechts rückwärts.

c) Links (rechts) vorwärts: steigt! rechts (links) nach!

(Auch das andere Bein wird auf: nach! über den Stab geführt.) Rechts (links) rückwärts: steigt! links (rechts) nach!

d) Stabsteigen außerhalb der Hände.

Hinübersteigen des linken (rechten) Fußes, ohne ihn und die Erde zu berühren, und zurück.

Den Oberkörper bei allen diesen Uebungen möglichst aufrecht halten.

* 15. Stabstrecken rechts und links und Uebungen in der Streckhalte.

Diese Uebungen, bei denen die nicht übende Hand in die Hüfte gesetzt wird, müssen, wenn sie einige Male rechts (links) gemacht sind, dann eben so oft auch links (rechts) gemacht werden.

Aus Stab bei Fuß: Stab zum Stabstrecken auf!

Die den Stab ungefähr in der Mitte umfassende rechte (linke) Hand hebt ihn senkrecht an der Seite des Körpers bis zur wagerechten Lage des Unterarms auf, Ellbogen nach hinten genommen. Hierauf

Stab vorwärts (seitwärts): streckt! Stab an! streckt! an! Der Stab bleibt genau senkrecht.

Dann: Stab links (rechts) eins! zwei! Auf: eins! wird der Stab mit der rechten (linken) Hand vor die Brust geführt und zugleich von der linken (rechten) Hand unter der andern Hand umfaßt; auf: zwei! von der linken (rechten) Hand an die linke (rechte) Seite gezogen, während die andere Hand Hüfte fest nimmt. Hierauf: Stab vorwärts (seitwärts): streckt! u. s. w. Dann ohne Zählen: Stab links (rechts) u. s. w.

Aus dieser Stabstreckhalte lassen sich folgende Uebungen machen:

a) Armheben und -senken.

b) Armschwingen. Hand in Ristlage (Handrücken oben) gedreht, also Stab wagerecht.

c) **Armrollen.** Stab bleibt senkrecht.

d) **Hand aufwärts und abwärts beugen.** Handrücken oben, auch zugleich mit Armheben.

e). **Armdrehen.** Durch rasches Hin- und Herdrehen von Arm und Hand nach Innen und Außen (oder Außen und Innen) wird der Stab im Halbkreis hin- und hergeschwungen. Wird hierbei zugleich die Hand abwärts gebeugt, so entsteht

f) **die Achte,** ein abwechselndes Kreisschwingen, rechts abwärts und links aufwärts an der innern und äußern Seite des Arms entlang.

* 16. Stabziehen und Stabschieben.

Die Schüler treten paarweise auf Stablänge einander gegenüber. Auf das Commando:

Stab am Ende faßt und abwärts: senkt!

werfen sie den Stab mit kurzem Ruck senkrecht an der Seite herauf, fangen ihn nicht weit vom untern Ende auf und senken das andere Ende zur wagerechten Lage an der linken Seite des Gegners. Dann folgt:

a) **Zum Stabziehen: Stäbe faßt und rechten (linken) Fuß vorwärts: stellt!**

Jeder faßt mit der linken Hand das Ende des ihm vom Gegner dargereichten Stabes mit festem Griff, stellt zugleich den rechten (linken) Fuß vor, nimmt beide Stabenden unter die Arme und legt den Oberkörper etwas zurück. Auf: zieht! sucht einer den andern von der Stelle zu ziehen. Dann auf: **halt!** zur Aufstellung zurück.

b) **Zum Stabziehen: Stäbe faßt und linken (rechten) Fuß rückwärts: stellt! zieht! halt!**

Die Arme sind hierbei gestreckt. Es läßt sich der Ziehkampf auch mit **einem** Stab ausführen, den dann beide Gegner mit einer oder beiden Händen umfassen.

c) **Zum Stabschieben: Stäbe faßt und rechten (linken) Fuß vorwärts: stellt! schiebt! halt!**

Einer sucht den andern aus der Stellung zurückzudrängen oder zu schieben.

Mit den Stäben können auch Griffe, ähnlich dem Auf-, Ab- und Uebernehmen des Gewehrs geübt und mit den Ordnungsübungen in Verbindung gebracht werden.

§. XXIII.

Uebungen mit dem langen (Schwung-) Seil.

Ein ungefähr $^1/_2$ Zoll starkes, 20—30 Fuß langes Seil wird etwa in Schulterhöhe eines Mannes an einen Baum oder Pfahl befestigt, um welchen herum freier Lauf möglich ist. Der Lehrer stellt die Schaar in einer Flankenreihe, oder bei größerer Zahl zu Zweien oder Dreien dem Seil gegenüber auf und bestimmt, daß nach jedem Lauf oder Sprung die Einzelnen (Paare u. s. w.) wieder nach dem Aufstellungsort zurückkehren und sich hinter die andern Schüler anreihen.

Der Lehrer nimmt das freie Ende des Seils, tritt in richtige Entfernung vom Pfahl zurück und schwingt das Seil durch kurze Bewegung aus dem Handgelenk (nicht mit dem ganzen Arm) in regelmäßigen, nicht zu raschen Kreisen, deren tiefste Senkung dicht über den Boden streicht. Ist das Seil zu lang, so nehme der Lehrer das übrige Ende zusammen in die andere Hand, um nach Umständen das Seil nachlassen zu können.

1. Das Durchlaufen.

Das Seil wird so geschwungen, daß es dem laufenden Schüler von oben her entgegenkreist. Derselbe läuft grade aus unter der Mitte des geschwungenen Seils, mit grader Körperhaltung (ohne sich zu bücken) in dem Augenblick durch, wo das Seil, wenn er dicht vor dem Schwungkreise desselben steht, an seinen Augen vorbeischwingt. Erst kann das Durchlaufen auf den im geeigneten Augenblick den Einzelnen gegebenen Zuruf: lauft! erfolgen; dann aber muß

jeder Schüler selbst den passenden Zeitpunkt treffen. Dann so, daß bei jedem zweiten und endlich, daß bei jedem Umschwung des Seils Einer durchläuft. Das Durchlaufen auch mit „Hüften fest," mit Handklapp von Paaren u. s. w., mit und ohne Händefassen, mit Kurz-, Schnell-, Lauf-, Nachstellhüpfen. Das Zurückkehren an den Aufstellungsort kann so angeordnet werden, daß von den Durchgelaufenen der eine nach rechts, der andere nach links zurückgeht oder läuft.

✠ 2. Sprung über das Seil.

Das Seil wird dem Laufenden von unten her entgegen geschwungen, also umgekehrt, wie bei 1. Der Schüler springt mit Laufsprung darüber hinweg, wenn das Seil von unten nach oben schwingend bei seinen Augen vorbeigegangen ist.

Im Uebrigen die Anordnung wie bei 1.

Als Vorübung der Laufsprung über das ruhende (nicht geschwungene) Seil.

✱ 3. Lauf und Sprung durch und über das Seil von zweien einander gegenüber auf beiden Seiten des Seils Aufgestellten, zu gleicher Zeit.

Auf: lauft!
läuft der eine, während der andere springt; dann wechseln sie die Stelle.

✠ 4. Hüpfen im Seil.

Der Schüler stellt sich neben das ruhig gehaltene Seil, demselben den Rücken, die Stirn, die rechte oder linke Seite zukehrend. Nun Schwingen des Seils. Der Schüler springt mit leichtem Schlußsprung (nach §. XVII. 1. Ende) in die Höhe, so oft das Seil unter seinen Füßen durchgeht. Auch mit Viertelwendung während des Springens, mit „Hüften fest," Handklapp u. dgl. Wenn er mehrere Male gehüpft, läuft oder springt er heraus. Auch von Paaren auszuführen mit Handfassen oder mit Wendungen nach derselben oder entgegengesetzten Seite.

* 5. Verbindung des Laufens oder Springens mit Hüpfen.

Je nachdem das Seil geschwungen wird, läuft der Schüler in, oder springt über das geschwungene Seil, hüpft mehrere Male und läuft zurück oder vorwärts hinaus.

* 6. Der Augenblick im Seil.

a) Der Schüler läuft in das geschwungene Seil, macht, wenn dies wieder auf den Boden kömmt, mit Schlußsprung über dasselbe kehrt und läuft hinaus. Oder

b) er springt über das geschwungene Seil, macht aber sofort kehrt und läuft, ehe das Seil ihn wieder erreicht, zurück.

§. XXIV.

Springen über Schnur und Graben.

I. Springvorrichtungen.

1. Das Sprunggestell (Springel).

Es gehören dazu zwei Ständer von 6 Fuß Höhe (vom Boden an gerechnet) und 2 bis 3 Zoll Stärke, welche entweder von 2 zu 2 Zoll durchbohrt sind, so daß Pflöcke von hartem Holz oder Eisen hineingesteckt werden können, auf welche eine etwa einen Viertel-Zoll starke Schnur, 8—10 Fuß lang, gelegt wird, an deren Enden je ein mit Sand gefüllter Beutel angebunden ist; oder welche von 2 zu 2 Zoll so ausgezahnt sind, daß die über die Einschnite gelegte Schnur bei der leisesten Berührung herabfällt. Diese Ständer sind entweder 1—2 Fuß tief und 6—7 Fuß von einander in den Boden eingesetzt, oder als tragbare Ständer auf einer kreuzförmigen Unterlage (jeder Arm mindestens 1½ Fuß lang) angebracht.

Damit der Anfänger den Absprung besser auffinden lernt, kann man vor die Schnur ein Sprungbrett legen. Dies ist ein 2½ Fuß langes und 2 Fuß breites Brett und hat unten, an dem einen Ende und in der Mitte je eine

aufgeschraubte Leiste, die so abgeschrägt sind, daß die vordere Brettkante etwa ¼ Zoll stark ist, während an der anderen Seite Leiste und Brett etwa 3 Zoll hoch sind. Das Brett muß fest aufliegen, und die obere Seite zur Vermeidung des Ausgleitens rauh sein. Beim Hochspringen wird das Sprungbrett, dessen Gebrauch übrigens nur sehr beschränkt sein darf, soweit von der Schnur abgerückt, daß der Fuß, von dem Brett aus vorwärts gespreizt, die Schnur nicht mehr berührt. Beim Weitspringen wird es stets um einige Zoll weiter zurückgerückt, die Schnur aber auf der Erde oder 2 Zoll hoch liegend, an ihrer Stelle gelassen. (Siehe Fig. 14.)

2. Der Springgraben.

Ein ein bis anderthalb Fuß tiefer Graben, mit gradlinigem Rand (als Abstoßseite), während die gegenüberliegende Seite flach ansteigt und sich von dem einen Ende nach dem andern hin allmälig von der Abstoßseite entfernt. An der schmalsten Stelle 2 Fuß breit, an der weitesten 10—12 Fuß.

Sowohl hier, als auch hinter dem Sprunggestell ist die Niedersprungstelle mit Sand oder Lohe zu bedecken, oder wenigstens die Erde aufzulockern, um hartes Aufspringen zu vermeiden.

3. Zur Uebung im Springen über einen festen Gegenstand dient ein Erdwall (Rasenbank), oder der ganz tief gelegte Querbaum (§. XXVI. I.).

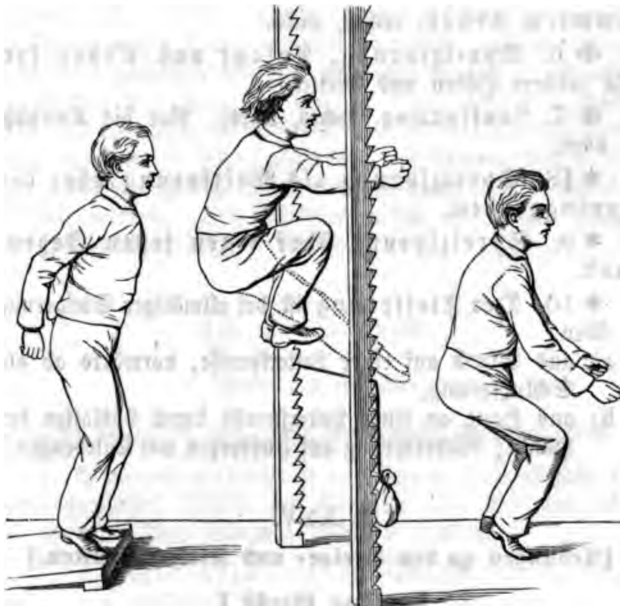
II. Die Uebungen.

Außer dem bereits §. XVI Gesagten ist noch zu erinnern, daß nur langsam und stetig bei diesen Uebungen vorgeschritten werde, und eine Steigerung der Höhe und Weite nur eintrete, wenn der Sprung auf geringere Höhe und Weite richtig und genau ausgeführt wird; daß der Niedersprung immer richtig in der beim Schlußsprung §. XXII, 7 angegebenen Weise auf Zehen mit Kniebeugen und lang-

samem Aufrichten zur Grundstellung erfolge. Es darf nie höher oder weiter gesprungen werden, als nöthig ist, die Schnur nicht zu berühren. Beim **Anlauf** ist die Körperhaltung zu beachten und dahin zu wirken, daß der Anlauf, wenn er ein längerer ist (doch darf man nicht zu weit ausholen) mit kürzeren und ruhigeren Schritten beginnend, mit allmälig größeren und gesteigerten Laufschritten ausgeführt wird, worauf dann ein entschiedener Abstoß zum Sprunge erfolgen soll.

Beim **Spreizsprung** ist auf kräftiges Vorwärtsspreizen der Beine zu sehen und besonders das Seitwärtswerfen derselben zu vermeiden.

Fig. 14.



Die Uebenden stellen sich in eine Flankenreihe, oder zu Paaren der Schnur gegenüber. Auf das Commando:

springt! (lauft!) oder ein Zeichen mit der Hand geschieht der Ablauf. Dann auf ein neues Zeichen mit kurzer Wendung Rückmarsch zum Standort und Ablauf des Folgenden.

1. Schlußsprung über die Schnur erst nach Zählen, dann ohne Zählen, erst mit, bei größerer Höhe ohne Hüftstütz der Hände (Fig. 14).

* 2. Dasselbe mit Viertel- und halben Wendungen vor dem Niedersprung.

3. Uebung 1 und 2 von Zweien und Mehreren zugleich mit und ohne Handfassen.

4. Spreizsprung mit 3 Schritt Anlauf; links antreten, links abstoßen, rechts antreten, rechts abstoßen.

5. Spreizsprung mit freiem Anlauf und bestimmtem Abstoß, rechts, links.

* 6. Spreizsprung, Anlauf und Abstoß frei (für größere Höhen und Weiten).

* 7. Laufsprung (rechts, links). Nur bis Kniehöhe zu üben.

* [8. Spreizsprung als Weitsprung über den Springgraben.

* 9. Spreizsprung über einen festen Gegenstand.

* 10. Der Tiefsprung ist bei allmäliger Steigerung zu üben:

a) aus Stand auf einer Leitersprosse, vorwärts ab als Schlußsprung,
b) aus Hang an einer Leitersprosse durch Loslassen der Hände; Niedersprung auf Fußspitzen mit Kniebeugen.]

§. XXV.

[Uebungen an den Steige- und Klettergerüsten.]

[I. Das Gerüst.]

[Dasselbe besteht aus zwei 12—14 Fuß hohen, 8 Zoll im Geviert starken, im Boden feststehenden Säulen, welche

oben durch einen Querbalken verbunden sind. In diesen (bei vier Stangen und zwei Tauen muß er wenigstens 13 Fuß lang sein) sind mindestens vier runde Kletterstangen, 2 Zoll stark, in einer Entfernung von 1 Fuß 3 Zoll (von Mitte zu Mitte) eingelassen, unten in einer Schwelle feststehend. Wo Klettertaue beschafft werden können, müssen sie 1¼ Zoll stark und nicht zu scharf gedreht sein; das eine Ende hat eine feste (mit Leder) überzogene Oese zum Einhängen in eiserne Haken. Bei zwei Tauen sind drei Haken nöthig, je 1 Fuß 4 Zoll von einander an dem Querbalken befestigt (mit durchgehenden, oben mit Muttern versehenen Schrauben). Sind keine Taue zu beschaffen, so werden dieselben durch ein oder zwei Paar Kletterstangen ersetzt. Ferner wird in der Mitte des Querbalkens an denselben eine Leiter, deren Länge die Höhe des Gerüstes um ⅛ übersteigt, schräg und fest angelehnt; die Leiterbäume sind oval gearbeitet und glatt behobelt, die (festen) Sprossen 7—8 Zoll von einander entfernt. Die eine der beiden Säulen kann auch als Sprossenständer eingerichtet werden, indem in sie feste Holzsprossen im Abstand von 6 Zoll schwalbenschwanzartig eingelassen und noch mit Schrauben befestigt werden. Die Sprossen stehen auf beiden Seiten der Säule etwa 10 Zoll hervor.]

[II. Die Uebungen.

A. Uebungen im Steigen.

a) An der äußern (d. h. obern oder vordern) Seite der Leiter.

1. Steigen aufwärts vorlings, d. h. Gesicht der Leiter zugekehrt, Hände auf Sprossen oder Bäumen, oder auf Sprossen und Bäumen. Ebenso abwärts.

2. Steigen aufwärts vorlings, mit Umdrehen rücklings abwärts.

3. Steigen aufwärts rücklings (Rücken der Leiter zugekehrt), mit Umdrehen vorlings abwärts.

✠4. Steigen aufwärts vorlings, Herumsteigen auf die innere (untere) Leiterseite und an dieser abwärts.

✠5. Steigen aufwärts und abwärts mit Nachgriff und Nachtritt gleichgliedrig. Beide Füße stehen auf der untern Sprosse, die Hände neben einander auf einer Sprosse (in Schulterhöhe). Erst wird rechte Hand und rechter Fuß gleichzeitig eine Sprosse höher gesetzt, dann linke Hand und linker Fuß auf diese Sprosse nachgesetzt u. s. w. Anfangs Commando: rechts! links! rechts! links! oder: rechts! links! links! rechts!

✠6. Dasselbe wechselgliedrig, linke Hand und rechter Fuß zugleich eine Sprosse höher, dann rechte Hand und linker Fuß.

✠7. Steigen aufwärts und abwärts mit Uebergriff und Uebertritt. Wie bei 5, nur daß die linke Hand und der linke Fuß nicht neben rechte Hand und rechten Fuß gesetzt werden, sondern eine Sprosse höher gehen.

✠8. Dasselbe wechselgliedrig.

*9. Uebung 5—8 mit weitem Nachgriff und Nachtritt und weiterem Uebergriff und Uebertritt. Je eine Sprosse wird übergangen.

*10. Steigen aufwärts und abwärts mit einer Hand auf Sprossen, Bäumen.

*11. Steigen vorlings aufwärts, rücklings abwärts (mit Nachtritt und Uebertritt), ohne Handhülfe (Freisteigen).]

[b) An der innern (d. h. untern oder hintern) Seite der Leiter.

✠1. Steigen aufwärts und abwärts.

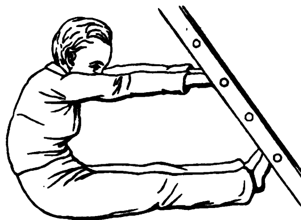
*2. Zusammenziehen des Körpers zur Hockstellung durch Annäherung der Füße an die Hände oder Hände an die Füße (Fig. 15).

In dieser Stellung

*3. Kniestrecken. Die Beine werden vollständig gestreckt. Wiederholt. Hülfestellung des Lehrers (Fig. 16).]

Fig. 15. Fig. 16.





[c) Am Sprossenständer.

1.—6. Uebungen a. 1. 5. 6. 7. 8. 9, dazu

*7. Hüpfsteigen mit beiden Beinen zugleich aufwärts und abwärts; die Hände greifen ebenfalls beide gleichzeitig weiter.

*8. Hüpfsteigen mit einem Bein, rechts aufwärts, links abwärts.

*9. Hüpfsteigen mit Ueberhüpfen einer (2) Sprossen; ebenso mit Uebergreifen der Hände.

*10. Quersteigen. Die Hände ergreifen mit Zwiegriff (die linke Hand von links, die rechte von rechts her) eine Sprosse, die Füße werden auswärts gedreht auf eine Sprosse gestellt und so aufwärts gestiegen. (Nur auf geringe Höhe.)

*11. Zusammenziehen und Kniestrecken, wie bei b, 2 und 3.]

[B. Uebungen im Hang und im Klettern.

*1. Streckhang (Langhang) an beiden Stangen, beiden Tauen (als Paartau 1 Fuß 4 Zoll von einander aufgehängt). Der Uebende tritt zwischen die Stangen (Taue).

Auf:

In den Streckhang: springt!

kurzer Aufsprung, Fassen der Stangen (Taue) in Sprungreichhöhe und gestrecktes Herabhängen, Füße mit geschlossenen Fersen abwärts gestreckt und auswärts gedreht.

✠ 2. Klimmhang (Kurzhang).

In Klimmhang: springt!

Der Körper wird während des Sprunges so weit aufwärts gezogen, daß die Schultern sich in gleicher Höhe mit den Händen befinden.

Körperhaltung wie bei 1.

✠ 3. Beide Uebungen an einer Stange (Tau), rechte oder linke Hand oben.

* 4. Im Streckhang oder Klimmhang Knieaufwärtsbeugen, Kniestrecken, Beine vorwärts heben und senken.

Fig. 17.



* 5. Vor- und Rückwärtsschwingen der Beine im Streck- und Klimmhang, z. B. Dreimal schwingt. Mit Rückwärtsschwingen ab!

✠ 6. Kletterhang und Kletterschluß an einer Stange (Tau) (Fig. 17).

Im Streckhang wird das eine Bein von hinten her mit Schienbein und oberem Theil des Fußes (Fußrist), das andere von vorn mit Wade und Ferse (äußerer Fußkante) an die Stange (Tau) angelegt. Einige Zeit darin verweilen, auch mit Loslassen abwechselnd der rechten und linken Hand (beider Hände).

✠ 7. Klettern an einer Stange (Tau) mit Nachgriff.

Aus Kletterhang werden im ersten Tempo die Beine so hoch als möglich emporgezogen, dann im zweiten Tempo wechselhandiges Höhergreifen und

Nachziehen des Körpers u. s. w. Erst wenige Griffe. Das Abwärtsklettern umgekehrt.

Das Klettern an der Stange als das leichtere ist zuerst zu üben.

✱ 8. Dasselbe mit Uebergriff.

Weitergreifen der einen Hand über die andere fort.

✱ 9. Kletterhang und Kletterschluß an zwei Stangen.

Hang zwischen den Stangen, die Knie innerhalb an dieselben festgedrückt, die Füße nach außen gehalten (Fig. 18).

Fig. 18.



✱ 10. Klettern (Aufwärtssteigen) in diesem Hang.

Gleichzeitig erst rechte Hand und rechtes Knie aufwärts geführt, dann linke Hand und linkes Knie, oder erst Aufziehen beider Kniee, dann Weitergreifen der Hände u. s. w.

✱ 11. Seitwärtsklettern.

Der Schüler klettert (wie bei 7) an der ersten Stange aufwärts bis zur Mitte und geht dann von Stange zu Stange seitwärts, indem er die nächste Stange mit den Händen faßt und die Beine nachzieht, möglichst mit Beibehaltung derselben Höhe. In dieser Weise auch an einander vorbei klettern von Mehreren.]

[C. Uebungen im Klimmen.

a) An der innern Seite der Leiter.

1. Sprung in den Hang (Streckhang) vorlings (Gesicht der Leiter zugekehrt) mit Aufgriff (Ristgriff: Fassen der Sprossen von oben her, Handrücken dem Gesicht zugekehrt), mit Untergriff (Kammgriff: Fassen der Sprossen

Auf:
In den Streckhang: springt!
kurzer Aufsprung, Fassen der Stangen (Taue) in Sprungreichhöhe und gestrecktes Herabhängen, Füße mit geschlossenen Fersen abwärts gestreckt und auswärts gedreht.

✠ 2. Klimmhang (Kurzhang).

In Klimmhang: springt!

Der Körper wird während des Sprunges so weit aufwärts gezogen, daß die Schultern sich in gleicher Höhe mit den Händen befinden.
Körperhaltung wie bei 1.

✠ 3. Beide Uebungen an einer Stange (Tau), rechte oder linke Hand oben.

* 4. Im Streckhang oder Klimmhang Knieaufwärtsbeugen, Kniestrecken, Beine vorwärts heben und senken.

Fig. 17.



* 5. Vor- und Rückwärtsschwingen der Beine im Streck- und Klimmhang, z. B. Dreimal schwingt. Mit Rückwärtsschwingen ab!

✠ 6. Kletterhang und Kletterschluß an einer Stange (Tau) (Fig. 17).

Im Streckhang wird das eine Bein von hinten her mit Schienbein und oberem Theil des Fußes (Fußrist), das andere von vorn mit Wade und Ferse (äußerer Fußkante) an die Stange (Tau) angelegt. Einige Zeit darin verweilen, auch mit Loslassen abwechselnd der rechten und linken Hand (beider Hände).

✠ 7. Klettern an einer Stange (Tau) mit Nachgriff.

Aus Kletterhang werden im ersten Tempo die Beine so hoch als möglich emporgezogen, dann im zweiten Tempo wechselhandiges Höhergreifen und

Nachziehen des Körpers u. s. w. Erst wenige Griffe. Das Abwärtsklettern umgekehrt.

Das Klettern an der Stange als das leichtere ist zuerst zu üben.

*8. Dasselbe mit Uebergriff.

Weitergreifen der einen Hand über die andere fort.

*9. Kletterhang und Kletterschluß an zwei Stangen.

Hang zwischen den Stangen, die Knie innerhalb an dieselben festgedrückt, die Füße nach außen gehalten (Fig. 18).

Fig. 18.



*10. Klettern (Aufwärtssteigen) in diesem Hang.

Gleichzeitig erst rechte Hand und rechtes Knie aufwärts geführt, dann linke Hand und linkes Knie, oder erst Aufziehen beider Kniee, dann Weitergreifen der Hände u. s. w.

*11. Seitwärtsklettern.

Der Schüler klettert (wie bei 7) an der ersten Stange aufwärts bis zur Mitte und geht dann von Stange zu Stange seitwärts, indem er die nächste Stange mit den Händen faßt und die Beine nachzieht, möglichst mit Beibehaltung derselben Höhe. In dieser Weise auch an einander vorbei klettern von Mehreren.]

[C. Uebungen im Klimmen.

a) An der innern Seite der Leiter.

1. Sprung in den Hang (Streckhang) vorlings (Gesicht der Leiter zugekehrt) mit Aufgriff (Ristgriff: Fassen der Sprossen von oben her, Handrücken dem Gesicht zugekehrt), mit Untergriff (Kammgriff: Fassen der Sprossen

von unten her, Handfläche und Finger dem Gesicht zugekehrt), Zwiegriff (eine Hand Aufgriff, eine Untergriff).

✠ 2. Hang vorlings mit Beinbewegungen.

✠ 3. Griffwechsel aus Aufgriff in Zwiegriff und Untergriff, erst rechte, dann linke Hand.

✠ 4. Klimmhang siehe B. 2.

✠ 5. Langsames Herablassen aus Klimmhang in Streckhang.

* 6. Klimmziehen (im Auf- und Untergriff), mehrmaliges Hinaufziehen des Körpers zum Klimmhang im Wechsel mit Streckhang.

✠ 7. Steigen aufwärts, Klimmen abwärts mit Nachgriff.

Nachdem der Schüler an der innern Seite der Leiter emporgestiegen, läßt er sich in Streckhang oder Klimmhang herab und bewegt sich abwärts mit geschlossenen und gestreckten Beinen, indem jede Hand stets eine Sprosse tiefer greift. (Kein Seitwärtsschwingen der Beine!)

* Dasselbe mit Uebergriff (stets zwei Sprossen tiefer greifend).

* 8. Klimmen aufwärts und abwärts, Hände auf den Bäumen. Durch fortgesetztes wechselhandiges Höhergreifen wird der Körper, der grade gehalten und dessen Beine vollkommen gestreckt und geschlossen bleiben müssen, aufwärts bewegt (Fig. 19).

* 9. Dasselbe mit der rechten (linken) Hand auf einem Baum, der linken (rechten) auf einer Sprosse.

* 10. Dasselbe beide Hände auf den Sprossen mit Nachgriff.

* 11. Dasselbe mit Uebergriff.

* b) An der äußern Seite der Leiter.

1. **Stemmen vorlings mit Nachgriff aufwärts und abwärts** (Fig. 20).

Hände im Stütz auf der etwa brusthohen Sprosse, Beine gestreckt, nur die Füße mit ihrem Innenrande leicht an die äußern Kanten der Leiterbäume angelegt.

Die rechte Hand ergreift die nächst höhere Sprosse, der Arm streckt sich und zieht den Körper nach, während die linke Hand neben die rechte gesetzt wird u. s. w.

Fig. 19.



Fig. 20.



2. **Dasselbe mit Uebergriff.**

3. **Ziehen vorlings mit Nachgriff.**

Hände mit Aufgriff auf einer Sprosse, Arme gebeugt, die Ellbogen ruhen auf den Sprossen oder Bäumen.

Der Körper, dessen Haltung wie bei 1 ist, wird durch Höhergreifen der Hände aufwärts gezogen.

4. **Dasselbe mit Uebergriff.**

c) An zwei Stangen (Paartau).

✠ 1. Aufziehen in den Klimmhang.

✠ 2. Langsames Herablassen aus diesem Hang in den Streckhang.

* 3. Klimmziehen wie a 6.

* 4. Klimmen aufwärts und abwärts.

Aus Klimmhang erst rechts höher greifen, dann links u. s. w. Ebenso herabklimmen.

* 5. Umschwung. Der Uebende erfaßt mit jeder Hand ein Tau (Stange) und führt mit Abstoß vom Boden und Anziehen der Knie nach der Brust die Beine geschlossen über dem Kopf weg, so daß er wieder in den Stand mit sofortigem Loslassen der Hände gelangt. Anfangs Hülfe an der Hand, um das Herabgleiten am Tau (Stange) zu verhüten.

* 6. Doppelumschwung (Durchzug). Uebung 5, aber nicht zum Stande, sondern zum Hange (mit gestreckten Knieen), aus welchem der Körper wieder rückwärts in den Stand zurückgezogen wird.]

§. XXVI.

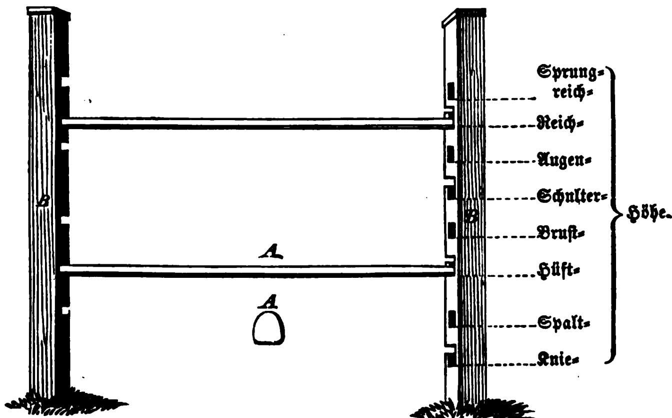
[Uebungen am Querbaum.]

[I. Das Geräth

besteht in einem 10 bis 12 Fuß langen, 4 Zoll hohen, 2 bis 2½ Zoll dicken, zähen, festen, glatt behobelten Holzstück, dessen Querdurchschnitt die Figur zeigt. (Die untere flache Seite dient vorzüglich zu den Uebungen im Schwebegange.) An jedem Ende ist ein 2 bis 2½ Zoll langer und eben so hoher Zapfen angeschnitten. Dieser Querbaum wird zwischen zwei mit Zapfenlöchern versehene starke und feste Ständer von 7 Fuß Höhe

über dem Boden angebracht. Die einander in gleicher Höhe gegenüber liegenden Zapfenlöcher sind so eingerichtet, wie Fig. 21 zeigt. Sie werden in verschiedenen Höhen eingestemmt, so daß der Baum in Knie=, Hüft=, Brust=, Schulter=, Scheitelhöhe, sowie in Reich= und Sprungreichhöhe (der Schüler) eingelegt werden kann. — Der Boden unter dem Querbaum ist mit Sand oder Lohe bedeckt.]

Fig. 21.



II. Uebungen.

[a) Im Hange — Baum sprungreichhoch.

✠ 1. Sprung in den Streckhang und Hang mit Aufgriff, Untergriff, Zwiegriff (eine Hand macht Aufgriff, die andere Untergriff), letzterer als Seithang (Schulterlinie parallel mit dem Querbaum) und als Querhang (die Schulterlinie durchschneidet die Längsrichtung des Baumes rechtwinklig).

✠ 2. Dieselbe Uebung mit Klimmhang.

✶ 3. Klimmziehen mit den obigen Griffarten.

✠ 4. Unterarmhang aus Streckhang. Mit Aufgriff wechselarmig in den Ellenbogenhang aufziehen, dann zurück zum Streckhange (Fig. 22).

Fig. 22.



✠ 5. Handlüften im Hange = kurzes Loslassen und Wiederergreifen des Baumes (wechselhandig).

✠ 6. Griffwechsel aus Aufgriff in Untergriff und zurück, wechselhandig.

* 7. Dasselbe mit Drehung zum Hange auf der andern Seite des Baumes.

✠ 8. Hangeln seitwärts im Querhange mit Aufgriff, dann mit Untergriff. Aus Hang an einem Ende des Baumes greift die eine Hand seitwärts, die andere folgt ihr u. s. w.

* 9. Hangeln vorwärts im Querhange mit Zwiegriff.

a) Mit Nachgriff (die eine Hand geht weiter, die andere folgt ihr u. s. w.).
b) Mit Uebergriff (jede Hand geht beim Weitergreifen über die andere weg).

Während aller dieser Hangübungen müssen die Beine gestreckt und geschlossen bleiben.]

[b) Im Stütz — Baum erst nur brust-, dann auch schulterhoch.

✠ 1. Schlußsprung in den Stütz.

Die Hände werden in Schulterbreite von einander auf den Baum gesetzt (Daumen diesseits), Ellenbogen nach oben gerichtet. Auf Zuruf des Lehrers springen die Uebenden zum Stütz (mit gestreckten Armen) auf den Baum; Körper

gestreckt, Fersen geschlossen, Fußspitzen auswärts und abwärts.

Nach einigem Verweilen im Stütz auf: Ab! zur Kniebeugstellung ab, dann Aufrichten und Wegtreten.

✠ 2. Dasselbe fortgesetzt als ein unterbrochenes Auf- und Abspringen.

(Bei vier gleichzeitig Uebenden kann auch z. B. angeordnet werden, daß auf den Zuruf: Eins! nur der erste und dritte aufspringt, auf: Zwei! der zweite und vierte, während der erste und dritte abspringt, und Aehnliches.)

✠ 3. Stütz mit Beinheben seitwärts rechts, links; mit Spreizen wechsel- oder beidbeinig.

✠ 4. Handlüften im Stütz (s. a 5).

✱ 5. Armbeugen und -strecken im Stütz.

✠ 6. Stützeln seitwärts, d. h. ein Fortbewegen im Stütz nach Art von a 8.]

[c) Im Sitz — Baumhöhe wie bei b.

✠ 1. Seitsitz auf einem Schenkel aus Stütz. Das rechte (linke) Bein wird über den Baum geführt, während die rechte (linke) Hand über den rechten (linken) Schenkel weg greifend den Baum erfaßt. Dann mit Handlüften zurück zum Stütz und dieselbe Uebung mit dem linken (rechten) Beine.

✠ 2. Sitzwechsel aus Seitsitz auf einem Schenkel.

a) Zum Reitsitz (mit Viertelwendung).
b) Zum Seitsitz auf dem andern Schenkel: erst Reitsitz, dann Wechsel der Hände und Sitz auf dem andern Schenkel.

✱ 3. Fortbewegen seitwärts im Seitsitz auf einem Schenkel (durch Stützeln).

✱ 4. Seitsitz auf beiden Schenkeln aus Stütz vorlings. Durch Viertelwendung in Stütz zum Sitz auf

einem Schenkel, dann Wechsel der Hände und Sitz auf beiden Schenkeln durch Viertelwendung. In umgekehrter Folge ab. Hülfestellung des Lehrers.]

[d) Auf- und Abschwünge — Baumhöhe wie bei b.

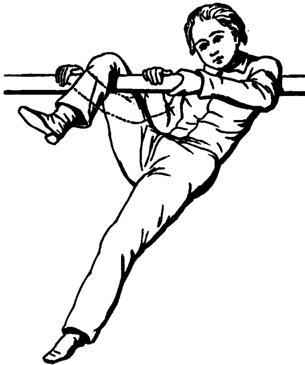
✠ 1. Liegehang.

a) Aus Querstand zum Querliegehange (Fig. 23): Zwiegriff, Ueberwerfen des einen Beins zum Hang im

Fig. 23.



Fig. 24.



Kniegelenk, das andere Bein und der Körper wagerecht gestreckt, Arme gebeugt. Darauf Wechsel zum Kniehang des andern Beins (auch mit gleichzeitigem Handwechsel). Auch mit Hang an einem Arme, während der andere seitwärts gestreckt wird (abwechselnd links, rechts).

b) Aus Seitstand zum Seitliegehange (Schultern parallel mit dem Querbaum): Aufgriff; das rechte (linke) Bein über den Baum zum Kniehange außen neben der rechten (linken) Hand (Fig. 24) oder Knie zwischen den Händen. (Die gleichseitige

Hand erfaßt über das Knie weggreifend den Baum.) Ebenso zurück.

c) Wechsel zwischen den Hangarten a und b mit Uebergreifen und Handwechsel.

✠ 2. Schwingen im Seitliegehang (Knie außen oder zwischen den Händen). Hin- und Herschwingen des Körpers durch kräftiges Rückwärts- und Vorwärtsschwingen des gestreckten Beins.

✠ 3. Knieaufschwung, gleich 2 bis zum Seitsitz auf einem Schenkel. Erst mit Auflegen des dem schwingenden Bein nächsten Armes, das Knie außerhalb der Hände, zu üben. Zurück durch rückwärts Herabsenken in den Seitliegehang, aus diesem zum Querliegehange, dann ab.

Fig. 25.



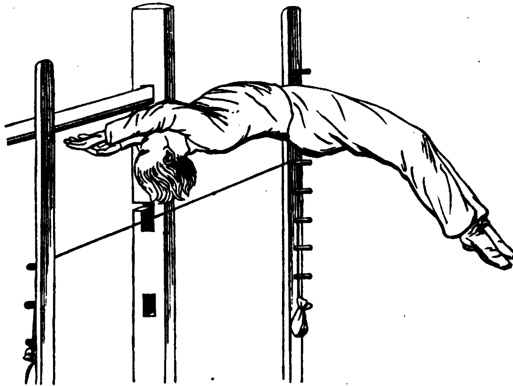
✶4. Hüftgelenkaufschwung (Fig. 25). Seitstand, Untergriff (später Aufgriff); nach ein- oder beidbeinigem Abstoß werden die Beine geschlossen und mit Beugung im Hüftgelenk über den Baum geworfen (Kopf zurückgebeugt), bis durch scharfes Anziehen der Arme der Uebende in den Stütz vorlings gelangt. Zurück zum Stande:

a) durch Abstoß rückwärts mit kräftigem Abstoß der Hände und Oberschenkel;

b) durch Abschwung vorwärts: Untergriff (Handrücken nach dem Körper zu). Der Oberkörper neigt sich vorn über und dreht sich anfangs bei etwas gebeugten Armen, indem die Beine gestreckt mitgehen und erst kurz vor Beendigung der Uebung die Kniee angezogen werden, um den Baum zum Hange unter demselben; dann ab.

*5. Unterschwung (Fig. 26). Seitstand; Aufgriff, nach ein- oder beidbeinigem Abstoß werden die Beine senkrecht emporgeworfen und schwingen sofort, während das Kreuz möglichst hohl eingezogen wird, durch Loslassen der Hände nach der Richtung des Aufschwunges in den Stand vor dem Baume (diesem den Rücken zukehrend). Dasselbe auch über eine (allmälig höher gelegte) Schnur.]

Fig. 26.



*[e) Schwingen (Voltigirübungen). Hülfestellung des Lehrers.

1. Hüpfen zum Stütz mit Spreizen:
a) mit Spreizen rechts, links,
b) mit beidbeinigem Spreizen.

2. Hüpfen zum Stütz mit Hocken (scharfem Knieaufwärtsbeugen, Fußspitzen aufwärts):
a) abwechselnd rechts, links,
b) beidbeinig (Fersen und Knie geschlossen),
c) spreizhockend (das eine Bein spreizt, das andere hockt).

Uebung b auch mit schulterbreit geöffneten Knieen.

3. Spreizaufsitzen:

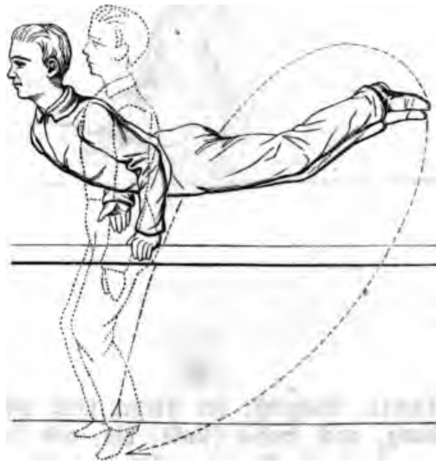
a) bei feststehenden Händen: beim Aufsprung zum Stütz zugleich Spreizen des rechten (linken) Beines, Viertelwendung links (rechts) um (wobei die rechte (linke) Hand näher an die andere rückt); ruhiges Niederlassen in den Spalt zum Reitsitz. Zurück zum Stande in umgekehrter Folge.

Erst in drei Tempos: 1. Kniebeugen, 2. Sprung und Drehung, 3. Sitz.

b) Mit Lüften der gleichseitigen Hand. Wie a, nur daß das spreizende Bein unter der rasch gelüfteten gleichseitigen Hand durchgeht, erst zum Seitsitz auf einem Schenkel. Dann mit Viertelwendung zum Reitsitz. In umgekehrter Folge ab.

Bei Uebung 1, 2, 3 Baum erst hüft-, später brusthoch.

Fig. 27.

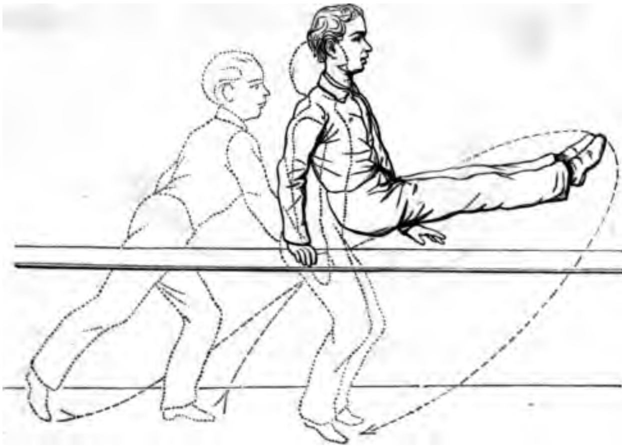


4. Wende aus Stand (Fig. 27). Die Hände stützen mit Zwiegriff auf Baum, der Körper schwingt gestreckt nach rechts (links), mit geschlossenen Beinen und kurzer Drehung

der Brust nach dem Baum zu über denselben; dabei läßt die rechte (linke) Hand los und der Uebende gelangt bei festbleibender linken (rechten) Hand in den Stand neben dieselbe, linke (rechte) Leibesseite dem Baume zugekehrt.

5. Kehre aus Stand (Fig. 28). Aufgriff; während des Schwunges nach links mit zurückgedrehter linken Schulter schwingt der Körper, den Rücken dem Baume zugekehrt, über diesen, indem gleichzeitig die linke Hand rasch sich hebend den Körper unter sich durchläßt, dann sofort wieder aufgesetzt wird, während nun die rechte losläßt, so daß der Körper, in den Stand gelangt, dem Baume seine linke Seite zukehrt. Ebenso nach rechts hin.

Fig. 28.



6. Flanke. Aufgriff; der Körper wird gestreckt, ohne jede Drehung, nach rechts (links) hin, mit Loslassen der gleichseitigen Hand so über den Baum geschwungen, daß er in den Stand (Rücken gegen den Baum) gelangt.

Uebung 4—6 mit Anlauf und (bei größerer Geübtheit) aus Stütz.

7. **Sprung über den Baum mit Aufsetzen nur einer Hand.** Der Uebende stellt sich mit der rechten Körperseite gegen den Baum, setzt die rechte Hand auf, stößt mit dem linken Fuße ab und schwingt sich hinüber, Rücken dem Baum zugekehrt, ähnlich wie bei 5; Nachgreifen der andern Hand. Ebenso nach links. Dieselbe Uebung mit Anlauf schräg gegen den Baum.

Zu Uebung 3—7 kann auch die flachere Seite des Baumes nach oben gelegt werden.]

✠ [f) Uebungen im Schwebegehen.]

Gang auf der flacheren Seite des Querbaums, mit leicht gebeugten, seitwärts gehobenen Armen, Kniee leicht gebogen, Füße auswärts gedreht, Blick grade aus (Fig. 29).

1. Als Nachstellgang seitwärts.
2. " " vorwärts.
3. Als gewöhnlicher Gang vorwärts.
4. " " " rückwärts.

Fig. 29.



C. Spiele.

§. XXVII.

Das Spiel hat für die leibliche und geistige Entwickelung der Jugend eine große Bedeutung und wird bei einem geregelten Betriebe der Leibesübungen auch deswegen eine Stelle finden, weil es Gelegenheit giebt, die durch die Frei- und Rüstübungen erlangte Geschicklichkeit und Kraft zu bewähren, besonders auch zu Sicherheit des Blickes, Raschheit des Entschlusses, Wahrnehmung und Benutzung des günstigen Momentes anleitet. Außer den hier aufgeführten Spielen hat der Lehrer stets auch die ortsüblichen Jugendspiele zur Anwendung, und zu guter richtiger, den Zweck des Turnens fördernder Ausführung bringen zu lassen, so besonders die Ballspiele. Dabei hat sich der Lehrer aber zu hüten, daß er nicht in den Spielbetrieb der Jugend solche Eingriffe macht, wodurch die Lust am Spiel verkümmert werden kann, es wird im Gegentheil seine Aufgabe sein, nur anzuregen, rathend zur Seite zu stehen, und zu schlichten, wo der Spieleifer, oder auch die Unart eine Störung des Spiels herbeiführen könnte.

§. XXVIII.

Fangspiele.

1. Das Fangspiel, Zeck genannt.

Auf dem bestimmt begrenzten Uebungsraum wählt jeder beliebig seinen Platz. Einer hat die Aufgabe, einen der Mitspielenden durch einen Schlag mit flacher Hand auf den Rücken zu fangen, worauf dieser an die Stelle des ersten tritt, und das Spiel auf solche Weise fortsetzt.

Wiederschlag gilt nicht, d. h. der Schlagende darf nicht sofort wieder geschlagen werden.

2. Das Stübchen- oder Kämmerchen-Vermiethen.

Der Spielplatz muß ein Ort sein, wo Bäume stehen. Man bezeichnet so viel Bäume, als Spieler sind, weniger einen, als Stübchen oder Kämmerchen und umbindet sie als Merkmal wohl mit dem Taschentuch.

Die Spielenden nehmen ihre Stübchen ein, indem sie neben dem Baume stehend, die Hand an den Stamm desselben legen. Im Kreise herum geht der Miether (der keinen Baum hat) und fragt hie und da an: „Kein Stübchen (Kämmerchen) zu vermiethen?" Hinter seinem Rücken wechseln Nachbar und Nachbar, oder auch entfernter Stehende, nachdem sie sich durch Zeichen verständigt haben, beständig ihre Plätze.

Es benutzt auch wohl einer eine passende Gelegenheit, um sein Stübchen zu verlassen und uneingeladen in ein eben leer gewordenes einzuziehen und bringt so augenblickliche Ueberraschung und Verlegenheit hervor. Der Miether sucht in eine solche leer gewordene Wohnung zu gelangen; gelingt es ihm, so wird derjenige Miether, der in Folge seines Wohnungswechsels keine andere erhalten hat.

3. Vogelhändler.

Die Spielenden stellen sich in einer Frontreihe auf; einer von ihnen, der Vogelhändler, tritt vor sie und giebt jedem den Namen eines Vogels. Ein anderer, welcher diese Namensvertheilung nicht anhören darf, kommt dann heran als Vogelkäufer und fragt, ob dieser oder jener Vogel zu verkaufen sei. Ist der von ihm gefragte Vogelname keinem der Mitspielenden zugewiesen, so rufen alle: „Nein!" Hat aber einer von ihnen den gefragten Namen erhalten, so rufen sie: „Ja!" und der Genannte läuft schnell fort, der Käufer verfolgt ihn erst, nachdem er durch mehrmaliges Berühren der Hand des Verkäufers den bedungenen Preis bezahlt hat. Gelingt es dem Flüchtenden, ohne von dem Käufer gefangen zu werden, wieder bis zum Vogelhändler

zurückzukommen, so tritt er wieder in die Reihe und bekommt einen anderen Namen; im anderen Falle wird er Eigenthum des Käufers und sieht bis zum Ende des Spieles zu.

4. Schwarzer Mann.

Die Spielschaar stellt sich auf einem am Boden bezeichneten Male in Reihe auf. Ihr gegenüber auf der anderen Seite des Platzes steht einer der Mitspielenden „der schwarze Mann“ ebenfalls auf einem Male. Mit dem Rufe: „Fürchtet Ihr Euch vor dem schwarzen Mann?“ verläßt dieser sein Mal, die anderen rufen: „Nein, nein!“ laufen ihm entgegen und ohne die Seitengrenzen des Spielplatzes überschreiten zu dürfen, womöglich an ihm vorbei, nach dem entgegengesetzten Male. Der schwarze Mann sucht während seines Laufes nach dem andern Mal, aber ohne umkehren zu dürfen, einen oder mehrere mit einem leichten Schlage (oder, wenn dies bestimmt ist, auch mit drei Schlägen) auf die Schulter (nicht aber gegen die Brust oder Gesicht) zu treffen. Gelingt ihm dies nach dreimaligem Auslaufen nicht, so tritt ein anderer schwarzer Mann an seine Stelle. Wer aber geschlagen wird, hilft dem schwarzen Manne bei jedem neuen Auslaufen schlagen, bis endlich nach mehrmaligem Herüber- und Hinüberlaufen nur einer noch ungeschlagen zurückbleibt, der, wenn er sich durch dreimaliges Durchlaufen, ohne geschlagen zu werden, freiläuft, für das nächste Spiel den schwarzen Mann bestimmt, während sonst der zuerst Geschlagene schwarzer Mann wird.

5. Katze und Maus.

Die Spielenden bilden mit gegenseitigem Handfassen und mit Abstand, Gesicht nach innen, einen Kreis, der an einer, oder bei einer größern Schaar, an zwei einander gegenüberliegenden Stellen, den Thoren, geöffnet ist; einer wird zur Katze, einer (oder zwei) zur Maus bestimmt. Die

Katze sucht nun die Maus zu erhaschen und zwar so, daß während die Maus auch zwischen den aufgehobenen Händen der in Kreis Gestellten ungehindert durchläuft, die Katze freien Aus- und Eingang nur durch die Thore hat, bei den anderen Ausläufen aber durch die rasch niedergehaltenen Hände der Spielenden gehindert wird, wenn es ihr nicht gelingt, durch Gewandtheit oder List doch durchzukommen.

6. Ringschlagen oder Komm mit!

Die Schaar bildet einen Kreis, in dem Alle dicht Arm an Arm stehen. Einer bleibt außerhalb des Kreises, umgeht denselben und giebt sodann einem der im Kreise Stehenden einen leichten Schlag auf den Rücken, und ruft: „Komm mit!“ worauf er sofort in der Richtung seines Ganges zu laufen beginnt, während der andere nach der Gegenseite hin um den Kreis läuft. Wer zuerst in die Lücke eingetreten ist, hat gewonnen. Der Andere setzt das Spiel fort.

7. Fanchon oder Böckchen schiel nicht.

Die Schaar stellt sich in einer Flankenreihe zu Paaren hintereinander auf. Einer steht vorn vor dem ersten Paar, Rücken gegen die Reihe. Auf seinen Ruf: „Letztes Paar heraus!“ wobei er in die Hände klappt, laufen die Beiden dieses Paares nach beiden Seiten vor, an dem Vorstehenden vorbei, der in dem Augenblick, wo sie vorbeieilen wollen, einen von ihnen zu haschen sucht. Die Laufenden streben, sich sobald als möglich wieder zusammen zu fassen. Gelingt dies, so treten sie ein als erstes Paar und das Spiel geht weiter. Wird dagegen einer ergriffen, so tritt der Uebrigbleibende als Erster vor die Reihe, die beiden anderen dagegen werden erstes Paar. Ein Umsehen ist dem Vorstehenden nicht gestattet (daher der obige Name).

*8. Das Geierspiel oder Henne und Habicht.

Eine Schaar von 10—12 gewandten Schülern stellt sich hintereinander in Flanke, Hände auf Vordermanns Schulter gelegt. Der erste stellt die Gluckhenne, die anderen die Küchlein vor. Ein anderer Schüler ist Geier (Habicht). Dieser sucht eins der Küchlein zu erhaschen, die Henne wehrt es ihm, indem sie die Arme ausbreitend, durch Hin- und Herspringen und geschickte Wendungen sich ihm entgegenstellt, während die Küchlein, ihren Drehungen rasch folgend, immer wieder hinter ihren Rücken zu kommen suchen. Gelingt es dem Geier, eines der Küchlein zu erhaschen (d. h. am Arme zu fassen), so wird dieses nebst allen hinter ihm in der Reihe Stehenden Gefangener des Geiers.

9. Jagdspiel.

Besonders auf unebenem bewachsenem Boden, oder im Walde zu spielen.

Ein im Laufen besonders tüchtiger Schüler wird zum Jäger bestimmt. Er nimmt zwei bis vier andere (je nach der Menge der Spielenden und der Ausdehnung des Platzes) als Gehülfen, als Hunde, zu sich, welche, wie er selbst durch Abzeichen (grüne Zweige, Binden um den Arm ꝛc.) sich kenntlich machen. Alle anderen Mitspielenden stellen das Wild vor. Nachdem sich alle auf einem Platze, der als Freimal bezeichnet wird, versammelt, giebt der Jäger durch den Ruf: „Auszug!" das Zeichen, auf welches alles Wild sich zerstreut und so gut als möglich zu decken und zu verstecken sucht. Dann beginnt die Jagd. Als gefangen gilt Jeder, dem der Jäger drei leichte Schläge auf die Schulter gegeben. Die Hunde müssen das Wild stellen, d. h. es festhalten, bis der Jäger herankommt und es durch die drei Schläge abfängt. Das Wild sucht, wenn es gejagt wird, in das Freimal zurückzugelangen. Ist das erste Treiben vorüber, d. h. ist kein Wild mehr im Walde, sondern alles

wieder im Freimal, so beginnt das zweite Treiben, bei welchem die im ersten Gefangenen, ebenfalls mit Abzeichen versehen, als Hunde mitwirken, bis endlich nur noch ein nicht gefangener Mitspielender übrig ist, welcher bei dem neuen Spiel die Rolle des Jägers übernimmt.

* 10. Der Barlauf.

Die Schüler theilen sich durch abwechselndes Wählen der beiden besten Läufer in zwei gleichmäßige Parteien, die, in einer Entfernung von 50—80 Schritt von einander in Reihe aufgestellt sind. Die Seitengränzen des Spielraumes werden durch Male bestimmt. Rechts an jedem Male, drei lange Schritte weit vor demselben, werden die Stellen für die zu machenden Gefangenen bezeichnet.

Nun fordert der Führer der einen Partei (durch's Loos bestimmt) einen aus der andern Partei zum Kampf auf. Er geht zur Gegenpartei hin, der Geforderte geht drei Schritt vor und stellt sich in Schrittstellung hin. Der Fordernde, ihm gegenüber, so daß die vorgestellten Füße sich berühren, giebt ihm in beliebigen Zwischenräumen auf die vorgestreckte Hand drei laut gezählte Schläge und flieht, sobald der letzte gezählt und gegeben ist, rasch zu seiner Partei zurück, verfolgt von dem Geforderten (aber keinem anderen aus der Gegenpartei); doch nur auf eine bestimmte Strecke, denn es laufen ihm andere aus des Forderers Partei entgegen, vor denen er sich zurückziehn muß. Denn es gilt bei diesem Spiel als Hauptregel: einen Gefangenen (durch einen leichten Schlag oder Berührung) kann nur der machen, der später aus seinem Male gelaufen ist, wie der Gegner aus dem seinigen.

Demgemäß hat das Spiel seinen Fortgang: A läuft aus Partei I aus, Z aus Partei II ihm entgegen. A kann diesem Nichts anhaben, kann ihn nur necken und womöglich nach I hinlocken. Denn von da kommt ihm nun ein Anderer zu Hülfe, vor dem sich nun Z in Acht nehmen muß. II entsendet nun einen neuen Kämpfer, der sowohl A als seinen Gefährten verfolgen und schlagen darf. Kehrt jedoch

A in sein Mal auch nur auf einen Augenblick zurück, und läuft dann wieder aus, so kann er seinen ersten Gegner Z, wofern dieser den Kampfplatz noch nicht verlassen hat, und ebenso jeden vor ihm aus dem feindlichen Mal ausgelaufenen Gegner schlagen. Man muß also ganz besonders merken, wen man zu fürchten hat, und wen man verfolgen kann. Um Verwirrung zu vermeiden, beaufsichtigt der Führer jeder Partei die Unternehmungen der Seinigen, sendet einzelnen Feinden passende Gegner entgegen und gestattet nicht, daß zu viele auf einmal auslaufen.

Ist einer durch Schlagen zum Gefangenen gemacht, so ruft der Schläger: „Halt!“ Beide Parteien gehen in ihr Mal zurück, der Gefangene stellt sich am Gefangenen-Mal in Spreizstellung auf, die rechte Hand nach den Freunden hin vorgestreckt. Kommt ein anderer Gefangener hinzu, so nimmt dieser vor dem ersten dieselbe Stellung ein, aber Fuß an Fuß und mit Handfassen. Dieser streckt nun die Hand aus. Die Partei der Gefangenen kann diese erlösen, wenn es einem von ihr gelingt, sich, ohne selbst geschlagen zu werden, durchzuwinden und den einen, wenn auch nur flüchtig zu berühren. Er ruft dann: „Erlöst!“

Das Spiel wird dadurch unterbrochen, daß die Gefangenen in ihr Mal zurückgekehrt sind. Drei Gefangene machen ein Spiel (eine Partie). Läuft einer der Spieler so nahe an das feindliche Mal heran, daß er ungeschlagen sich in dasselbe retten kann, so geht er außerhalb der Spielgränzen frei zu seiner Partei zurück.

Wer im Laufen die Gränzen seitwärts überschreitet, ist gefangen.

§. XIX.

Plumpsackspiele.

Der Plumpsack ist ein fest zusammengeflochtenes Tuch (wobei darauf zu sehen ist, daß kein Stein oder anderer harter Körper mit eingebunden wird).

1. Jakob, wo bist Du?

Die Spielenden bilden mit Handfassen, Gesicht nach Innen, einen Kreis. In diesen wird einer mit fest verbundenen Augen, mit einem Plumpsack versehen, gestellt, dann noch einer, oder bei großem Kreis zwei, ebenfalls mit fest verbundenen Augen. Jener Erste sucht nun den Andern mit seinem Plumpsack zu treffen, indem er in dem Kreis herumlaufend, den Ort, wo er sich befindet, erforscht durch den Ruf: „Jakob, wo bist Du?" auf den der Andere jedesmal laut mit: „Hier!" antworten muß. Die den Kreis Bildenden begrenzen den Spielplatz und weisen den von jenen, welcher sich ihnen nähert, durch den Ruf: „Kessel brennt!" wieder in die Mitte zurück. Sobald der Jakob von dem Suchenden erreicht worden, beginnt ein anderes Paar das Spiel.

2. Der Plumpsack geht um!

Die Spielenden stehen dicht geschlossen im Kreise, Gesicht nach Innen, Hände auf dem Rücken. Einer geht außerhalb des Kreises herum mit einem Plumpsack, indem er stets ruft: „Schaut (dreht) Euch nicht um, der Plumpsack geht um!" und Jedem, der sich umsieht, einen Schlag versetzt. Er giebt nun unvermerkt einem den Plumpsack in die Hände, worauf dieser seinem Nachbar zur Rechten damit einen Schlag versetzt. Der Geschlagene läuft an dem Kreis herum, bis er wieder an seiner Stelle anlangt, verfolgt von dem Andern, der ihn während des Umlaufs so oft schlagen kann, als er ihn erreicht.

Sowohl der, welcher den Plumpsack giebt, als auch der ihn empfängt, muß danach trachten, die Anderen so viel als möglich zu überraschen.

3. Den Dritten abschlagen.

Die Spielenden stehen je zwei dicht hinter einander (auch mit Armen auf Vordermanns Schultern) im Kreis mit

Abstand, Gesicht nach Innen. Einer tritt in die Mitte, ein Anderer, mit einem Plumpsack versehen, außerhalb des Kreises hin. Jener Erste stellt sich nun innen vor eines der Paare, worauf der als Dritter und Letzter stehende, von dem Plumpsackträger geschlagen, in den Kreis hineinläuft und vor irgend einem Paare sich hinstellt, dessen Letzter (Dritter) nun gejagt wird u. s. w. Jeder Laufende muß darauf bedacht sein, dem Plumpsackträger so viel als möglich Gelegenheit zum Schlagen zu verschaffen, sich selbst aber schnell vor Schlägen zu sichern.

4. Schlaglaufen.

Die Spielschaar wird in zwei an Zahl und Kräften gleich starke Hälften getheilt, welche in einem Abstand von 50 Schritt, Front gegen Front, aufgestellt werden. In der Mitte zwischen beiden Reihen, und zwar 20 Schritt von der Laufpartei, 30 Schritt von der Schlagpartei wird ein Stab in den Boden gesteckt und auf diesen ein Tuch oder eine Mütze gehängt. Auf den Ruf des Spielordners: „Eins! Zwei! — Drei!" läuft von jeder Reihe Einer nach dem Stabe zu, der von der Laufpartei nimmt das Tuch (die Mütze) von dem Stabe und läuft schnell nach seiner Partei zurück, während der Andere ihn mit dem Plumpsack verfolgt. Wird der Laufende getroffen, so wird er Gefangener der Schlagpartei.

Nachdem jeder Mitspielende beider Parteien einmal daran gewesen, wechseln diese ihre Stellung, und die frühere Laufpartei wird jetzt Schlagpartei.

5. Bärenschlag.

Einer der Mitspielenden wird zum „Urbären" bestimmt und stellt sich an einem bestimmten Platze, dem Bärenmal, auf. Von diesem auslaufend, sucht er einen der Mitspielenden (deren jeder einen Plumpsack hat) durch einen leichten

Schlag mit den zusammengefaßten Händen (Schlagen mit einer Hand gilt nicht) zu fangen, worauf beide schnell in das Bärenmal zurückkehren, von den Anderen bis dahin mit Plumpsackschlägen verfolgt.

Darauf beginnt der Urbär mit dem eingefangenen Bären wieder die Jagd, und zwar so, daß sie, einander die innere Hand gebend, nur mit der freien Hand schlagen.

Nach jedem neuen Fange laufen die Bären und der Geschlagene wieder in das Mal zurück, mit Schlägen von den Anderen verfolgt. Jeder neu Eingefangene tritt in die Handkette ein, und es dürfen immer nur die beiden Aeußersten dieser Kette mit der freien Hand schlagen, die Anderen müssen die Kette fest schließen; denn zerreißt sie, oder wird sie von den Gejagten gesprengt (was nur von Vorne her geschehen darf), so müssen die Bären in's Mal zurückfliehen. Das Spiel endet, wenn alle Mitspielenden, deren keiner über die vorher bestimmten Gränzen des Spielplatzes hinauslaufen darf, gefangen sind. Meldet sich einer freiwillig zum Urbären, so wird er, sobald er drei gefangen hat, „Frei-Bär" und braucht dann nicht mehr Bär zu sein.

6. Fuchs in's Loch.

Einer tritt als „Fuchs" in das Fuchsmal und sucht nach dem Ausrufe: „Fuchs aus dem Loch!" aus diesem, die drei ersten Schritte laufend, dann auf einem Beine hüpfend (hinkend), wobei abwechselnd auf dem linken oder rechten Fuß zu hüpfen gestattet ist, einen Anderen mit dem Plumpsack zu treffen.

Der Geschlagene wird nun Fuchs und von allen Uebrigen mit dem Rufe: „Fuchs in's Loch!" durch Plumpsackschläge in das „Fuchsmal" getrieben. Hüpft der Fuchs aus dem Mal, ohne es durch den obigen Zuruf anzukündigen, so wird er wieder mit Schlägen in dasselbe zurückgetrieben, ebenso wenn er eher, als Er einen geschlagen, absetzt, d. h. auf beide Beine auftritt. Zögert er zu lange, das Loch zu verlassen, so zählen die Anderen: „Eins! Zwei! Drei!„

worauf sie ihn, wenn er es noch nicht verlassen, unter dem Rufe: „Fuchs aus dem Loch!“ mit Schlägen heraustreiben.

Der Platz zu diesem Spiel darf nicht zu ausgedehnt, die Zahl der Spielenden nicht zu groß sein.

§. XXX.

Ballspiele.

1. Das Fangballspiel.

Eine Schaar stellt sich in mäßigem Abstand in einem Kreise auf; ein oder mehrere kleine Bälle (von Leder mit Haaren gestopft, oder, von Wolle und bunt bestrickt) werden im Kreise von einem dem andern im Bogen zugeworfen; und es gilt, den Ball zu fangen und rasch nach der andern Seite weiter zu werfen.

2. Stehball.

Die Schaar bildet einen Kreis. Einer, in der Mitte stehend, wirft den Ball hoch in die Höhe, während dessen laufen die Andern auseinander und zwar so lange, bis der Werfende seinen Ball wieder hat. In dem Augenblicke ruft er: „Stehball!“ oder: „Steht!“ und Alle müssen „Halt“ machen, worauf der Inhaber des Balles einen der Mitspielenden mit dem Balle zu treffen sucht.

Gelingt ihm dies, so sucht Jener den Ball so rasch als möglich in die Hände zu bekommen, während welcher Zeit Alle von Neuem flüchten.

Ebenso geschieht dies bei dem Verfehlen des Wurfs so lange, bis der Werfende seinen Ball wieder hat.

* 3. Schlagball.

Auf einer langen freien Bahn werden 2 Male bestimmt, ein Schlag- und ein Laufmal, beide 30—50 Schritt auseinander. 6 Schritt seitwärts vom Schlagmal ist eine Stelle

bezeichnet, zum Antreten für die, welche geschlagen haben. Die Schaar theilt sich in 2 Hälften, die Schläger (Schlagpartei) und Fänger (Fangpartei).

Die Schläger treten auf's Schlagmal, nur einer der Fangpartei bleibt bei ihnen als Hüter des Balles. Er heißt der Aufschenker. Sobald sich die Parteien aufgestellt haben, die Fänger auf der Bahn entlang in verschiedenen Abständen, um den Ball rasch ergreifen zu können, wirft der Aufschenker den Ball auf und der erste Schläger sucht ihn mit seiner „Ballpritsche" oder dem „Ballscheit" (ein oben abgeplatteter oder runder 2—3 Fuß langer Stab) zu treffen. Oder der Aufschenker giebt den Ball in die Hand des Schlägers, worauf dieser ihn sich selbst aufwirft. Fliegt der Ball weit genug, so daß der Schläger, ehe der Ball aufgefangen wird, bis auf's Laufmal und zurück laufen kann, so thut er es. Sonst tritt er auf's erste Laufmal (das Antretemal) und wartet, bis ein solcher Schlag erfolgt, da nun der Reihe nach Jeder zum Schlagen herankommt. Der letzte Schläger hat drei Schläge frei. Trifft er nicht, und ist inzwischen Keiner zurückgekommen, so ist die Partie aus und verloren und es tritt ein Wechsel der Parteien ein.

Wird der geschlagene Ball von dem Aufschenker oder einem der Fangpartei gefangen, so kommt es dieser Partei zu gut; dreimal Fangen beendet die Partie. Sonst gilt es, mit dem Ball den hin- und herlaufenden Schläger zu treffen, was durch den Aufschenker oder einen andern der Fangpartei geschehen kann, weshalb sich diese unter einander zu verständigen haben, sich den Ball rechtzeitig zuzuwerfen und dergleichen. Die Spielschaar darf nicht zu groß sein.

* 4. Balltreiben.

Ein Ball, 8—10 Zoll im Durchmesser, von Drillich mit Haaren gestopft, und mit einem ledernen Griff versehen, dient hierzu. Auf einer freien Bahn werden an den Enden zwei Male und außerdem die Mitte bestimmt; die

zwei Parteien besetzen — einander gegenüber — die Bahn zu beiden Seiten der Mitte, jede ungefähr 5 Schritt von derselben entfernt. Nun nimmt einer der Mitspieler, durch's Loos bestimmt, den Ball und wirft ihn nach mehrmaligem Kreisschwingen gegen die andere Partei. Diese sucht den Ball mit den Armen aufzufangen, oder, wenn er schon die Erde berührt hat, mit dem Fuß aufzuhalten. Von der Stelle an, wo der Ball aufgehalten wurde, erfolgt nun das Zurückwerfen. Treibt so die eine Partei die andere über ihr Grenzmal, so hat die erstere gewonnen.

Berlin, Druck von Gustav Schade.
Marienstraße Nr. 10.



